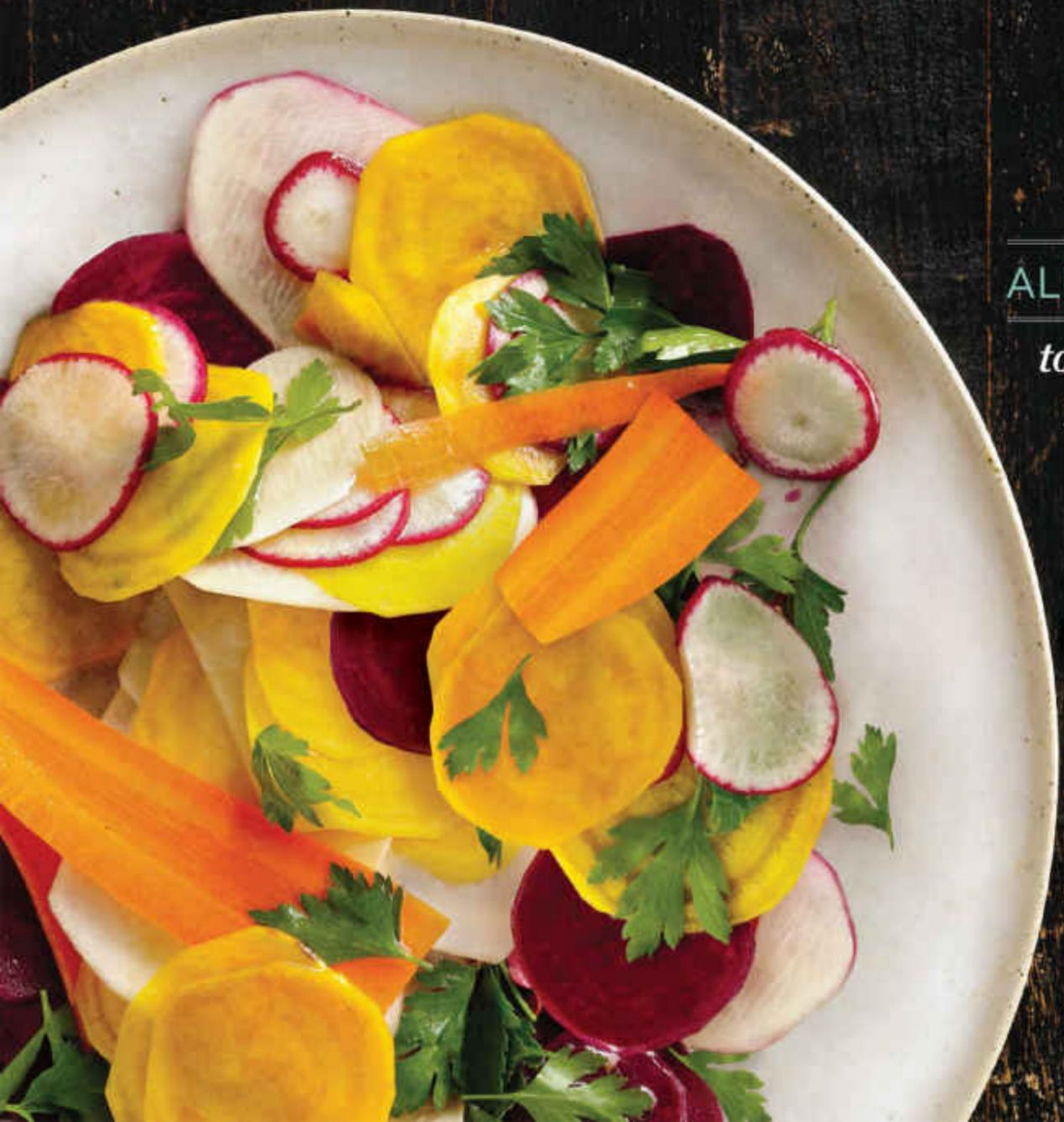
Machine Translated by Google

the ESSENTIAL ALKALINE DIET COOKBOOK



with

150

ALKALINE RECIPES

to Bring Your Body Back to Balance

and

3

MEAL PLANS

to Meet Your Needs

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

the ESSENTIAL ALKALINE DIET COOKBOOK

150 ALKALINE RECIPES
TO BRING YOUR BODY BACK TO BALANCE

ROCKRIDGE
PRESS

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2015, Rockridge Press, Berkeley, California Bu yayı nı n

hiçbir bölümü, aşağı da belirtilenler dı şı nda çoğaltı lamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik, fotokopi, kayı t, tarama veya başka bir şekilde veya herhangi bir şekilde iletilemez. 1976 Amerika Birleşik Devletleri Telif Hakkı Yasası 'nı n 107 veya 108. Bölümleri, yayı ncı nı n önceden yazı lı izni olmadan. Yayı ncı ya yapı lan izin talepleri Permissions Department, Rockridge Press, 918 Parker St., Suite A-12, Berkeley, CA 94710 adresine gönderilmelidir.

Sorumluluğun Sı nı rı /Garanti Reddi: Yayı ncı ve yazar, bu çalı şmanı n içeriğinin doğruluğu veya eksiksizliği ile ilgili hiçbir beyanda bulunmaz veya garanti vermez ve belirli bir amaca uygunluk garantileri dahil ancak bunlarla sı nı rlı olmamak üzere tüm garantileri özellikle reddeder. Satı ş veya promosyon malzemeleri ile hiçbir garanti oluşturulamaz veya uzatı lamaz. Burada yer alan tavsiye ve stratejiler her durum için uygun olmayabilir. Bu çalı şma, yayı ncı nı n tı bbi, yasal veya diğer profesyonel tavsiye veya hizmetler sağlamadı ğı anlayı şı yla satı lmaktadı r. Profesyonel yardı m gerekiyorsa, yetkin bir profesyonel kişinin hizmetleri aranmalı dı r.

Ne yayı ncı ne de yazar bundan kaynaklanan zararlardan sorumlu tutulamaz. Bu çalı şmada bir kişi, kuruluş veya web sitesinin alı ntı ve/veya potansiyel ek bilgi kaynağı olarak anı lması , yazarı n veya yayı ncı nı n kişi, kuruluş veya web sitesinin sağlayabileceği bilgileri veya önerilerini onayladı ğı anlamı na gelmez. yapabilir. Ayrı ca okuyucular, bu eserde listelenen internet sitelerinin bu eserin yazı ldı ğı ve okunduğu zaman arası nda değişmiş veya kaybolmuş olabileceğini bilmelidir.

Diğer ürünlerimiz ve hizmetlerimiz hakkı nda genel bilgi almak veya teknik destek almak için lütfen Amerika Birleşik Devletleri içindeki (866) 744-2665 numaralı telefondan veya Amerika Birleşik Devletleri dı şı ndaki (510) 253-0500 numaralı telefondan Müşteri Hizmetleri Departmanı mı zla iletişime geçin. Rockridge Press, kitapları nı çeşitli elektronik ve bası lı formatlarda yayı nlamaktadı r. Bası lı olarak görünen bazı içerikler elektronik kitaplarda bulunmayabilir veya bunun tersi de geçerlidir.

TİCARİ MARKALAR: Rockridge Press ve Rockridge Press logosu, Callisto Media Inc.'in ve/veya bağlı kuruluşları nı n Amerika Birleşik Devletleri ve diğer ülkelerdeki ticari markaları veya tescilli ticari markaları dı r ve yazı lı izin alı nmadan kullanı lamaz. Diğer tüm ticari markalar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir. Rockridge Press, bu kitapta adı geçen herhangi bir ürün veya satı cı yla ilişkili değildir.

ISBN: Yazdı r 978-1-62315-523-0 | eKitap 978-1-62315-524-7 Fotoğraf

Kaynakları : Yelena Strokin/StockFood, s.2; Aniko Lueff Takacs/Stocksy, s.6; Sophia van den Hoek/Stocksy, s.10; Beatrice Peltre/Stockfood, s.14; Peter Cassidy/Stockfood, s.26; Sporrer/Skowronek/Stockfood, s.38; Gareth Morgans/ Stockfood, s.56; Mark Lund/Stockfood , s.69; Winfried Heinze/Stockfood, s.76; Tanya Zouev/Stok Gı da, s.96; Rua Castilho/Stockfood, s.109 ; Graü fe & Unzer Verlag/Fotoğraflar tadı /Stok Gı da, s.116; Chris Meier/Stockfood, s.129; Mary Ellen Bartley/Stockfood , s.138; Leigh Beisch/Stockfood, s.156; Ina Peters/Stocksy, s.167 ; Graü fe & Unzer Verlag / Liebenstein, Jana/Stockfood, s.178 ; James Carriere/Stockfood, s.189; Leigh Beisch/Stockfood, s.194.

Machine Translated by Google

HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

Başlamak için sabırsızlanıyor musunuz?

Bu beş hızlı adımı izleyin ve daha iyi sağlık ve lezzetli yemek yeme yolunda olacaksınız.

BİRİNCİ HIZLI ADIM

Blenderinizi , mutfak robotunuzu ve diğer eğlenceli mutfak aletlerinizi çıkarın. Onları kullanacaksın!

HIZLI ADIM İKİ

Elinizde ne olduğunu görmek için kilere, buzdolabına ve dondurucuya bakın. Bir liste yapın, böylece neye sahip olduğunuzu ve neye ihtiyacınız olduğunu bileceksiniz.

HIZLI ADIM ÜÇ Size

hitap eden ve elinizdeki malzemeleri kullanan bir tarif seçin.

HIZLI ADIM DÖRT Bir tarif

yapın! Bir smoothie, tatlı veya hızlı atıştırmalık deneyin. Damak tadınızın yargıç olmasına izin verin - bu yemeğin gerçekten ne kadar lezzetli olduğunu göreceksiniz.

HIZLI BEŞİNCİ ADIM

Bu kitabın geri kalanını gözden geçirin ve önce denemek istediğiniz beş tarifi belirleyin. Dikkatli olun, sadece beş tane seçmek zor olacak!

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

Hı zlı başlangı ç Kı lavuzu

giriiş

BÖLÜM BİR

Başlarken

BÖLÜM 1

Alkali Diyet Temelleri

Alkali Diyet Nedir?

pH Nedir?

Yiyecekler Vücudunuzu Nası l

Etkiler Alkali Diyeti Neden
Yardı mcı Olur Alkali Diyeti Nası l İzlenir?

BÖLÜM 2

Otuz Günlük Yemek Planları

Yemek Planları Nası l Kullanı lı r?

Plan 1: Bağı şı klı k Güçlendirme Planı

Plan 2: Tiroid Destek Planı

Plan 3: Böbrek Destek Planı

BÖLÜM İKİ

Tarifler

BÖLÜM 3

Smoothies Bol Tropikal

Piña Colada Smoothie Muzlu
Fı stı k Ekmek Smoothie

Portakal Sağlı klı Olduğuna
Memnunsunuz Smoothie Mango, Papaya,
Ahududu Smoothie Vişne-Çikolata

Smoothie Kahveden Daha İyi Kabak İçeceği
Temel Yeşil Smoothie Mojitodan Daha Fazla

Smoothie Sı vı Guacamole “Bu Kale Olabilir
mi?” Smoothie Portakal, Şeftali, Kale Smoothie
Bir Bardakta Salatalı k Çorbası Gazpacho

Smoothie Köpüklü Lime–Asya Armut Yeşil

Smoothie Sı cak Zencefil, Sarı msak, Limon
Smoothie

4. BÖLÜM

Dengeli Kahvaltı lar

Machine Translated by Google

Sürdürülebilir Popeye
Bahçe Krepleri
Tropikal Granola
Limonlu ve Naneli Yaz Meyve Salatası
İncir ve Zencefilli Kı ş Meyvesi Kompostosu
tam amerikan elmalı turta
Bebek Patates Ev Kı zartması
Kahvaltı Fajitaları
Büyükannenin Fı rı nda Greyfurt
kahvaltı lı k parfe
Doyurucu Kahvaltı Sosis
Elma Soslu Tatlı Patates Waffle
Spagetti Squash Hash Browns
esmer pirinç lapası
Kabak-Baharatlı Quinoa Güveç

BÖLÜM 5

Pişmiş Lokumlar

Fı rı nda Tatlı Patates ve Elma
Fı rı nda Pişmiş Soğan Halkaları
sebze cipsi
Tatlı patates kı zartması
Noel Baba'nı n Zencefil Snaps
Snickerdoodle Çerezler
Kı z İzci Kurabiyelerinden Daha İyi
muzlu corekler
Badem-Kinoa Muffins
Kendinden Buzlu Havuçlu Kek
Kabak-Ravent Turtası
Fı rı nda Elma ve Kuru Üzüm
Kavrulmuş Sarı msak Lahana
Cinco de Mayo Güveç
Canavar Püresi

BÖLÜM 6

Kendin Yap Atı ştı rmalı kları
Suşi El Rulo
Karı şı k parti
Otlu Kraker
Ispanaklı Enginarlı Dip Sos
Sağlı klı Humus
Çay Partisi Salatalı klı Sandviçler
Mango-Barbekü Sürgüleri
Film Gecesi Karnabahar Patlamı ş Mı sı r
Muz Şekeri Paraları
Şili-Kireç Mango Lahana Salatası
Telefonu Kapatı n Mini Pizzalar
bufalo çiçekleri
Szechuan Yeşil Fasulye
patlı can ruloları
Mantar Ezmesi

BÖLÜM 7

Öğün Boyu Salatalar

Elinde Salata

Machine Translated by Google

Çin Lahana Salatası
Güney Sı nı rı Salatası
Kavrulmuş sebze salatası
Pad Thai Salatası
Quinoa ve Avokado Salatası
Avokado-Caprese Salatası
Baharatlı Susamlı Erişte Salatası
Baharatlı Portakal-Brokoli Salatası
Ilı k Ispanak Salatası
Organik Bebek Domates ve Kale Salatası
Zümrüt Orman Salatası
Asya Lahana Salatası
Rus Yakut Salatası
Avokado, Çilek, Ispanak Salatası
Yaz Yemeği Salatası
Deniz Altı Salatası
Marine edilmiş sebzeler

BÖLÜM 8

Bol Kaseler

Asya Kasesi
Ayrı lı k Kasesi
Konfor Kasesi
Kase Kapalı Dövüş
Hasat Kasesi
Hawaii Kasesi
Hollywood Kasesi
Hint Kasesi
İtalyan Kasesi
Leydi ve Serseri Kase
tembel kase
Meksika Kasesi
gül kase
Güney Kase
Süper Kase

BÖLÜM 9

Güçlü Ana Yemekler

Tavuk Çorbası ndan Daha İyi
İstiridye Çorbası nı Kaçı rmayacaksı nı z
Doyurucu Domates Soslu Angel Hair Makarna
aşı kları n lazanyası
Biber dolması
Körili Patlı can
şampiyonluk biber
Kı zartı lmı ş Sebzeler
sebzeli çömlek
Randevu Gecesi Sarı msaklı Fı rı nda
Katmanlı Ratatouille
Şükran Günü Her Zaman Kavrulmuş Sebzeler
BS Brüksel Lahanası Yok
Izgara Sebze Yı ğı nı
BBB Çorbası

Machine Translated by Google

BÖLÜM 10

Enfes Tatlı lar

Çok Amaçlı Pasta Kabuğu
Hindistan Cevizli Dondurma Sundae
Sı cak Şeftali Ayakkabı sı
Şükran Pudingi
Muz Bölmeleri Kaydı rmayı n
sevgililer günü tarihleri
kavun çı lgı nlı ğı
Yaz Meyvesi Gevreği
Yaz Öğleden Sonra Buz Popları
Fı rı nsı z İncir Newton
Çı tı r Pirinç İkramları
Hurma-Baharatlı Puding

BÖLÜM 11

Mutfak Zı mbaları— Çeşniler, Soslar ve Soslar

Ev yapı mı ketçap
taze sos
Hawaii Salsa
harika sos
filizlenmiş fasulye
Hindistan Cevizi Krem Şanti
elma yağı
Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu
Enchilada Sos
Beyaz sos
Ev Yapı mı Barbekü Sosu
Salantro Salata Sosu
Asya Narenciye Sosu
Avokado Salata Sosu
Çiftlik Giydirme

Ek A: Asit-Alkali Gı da Tablosu

Ek B: Kirli Düzine ve Temiz 15

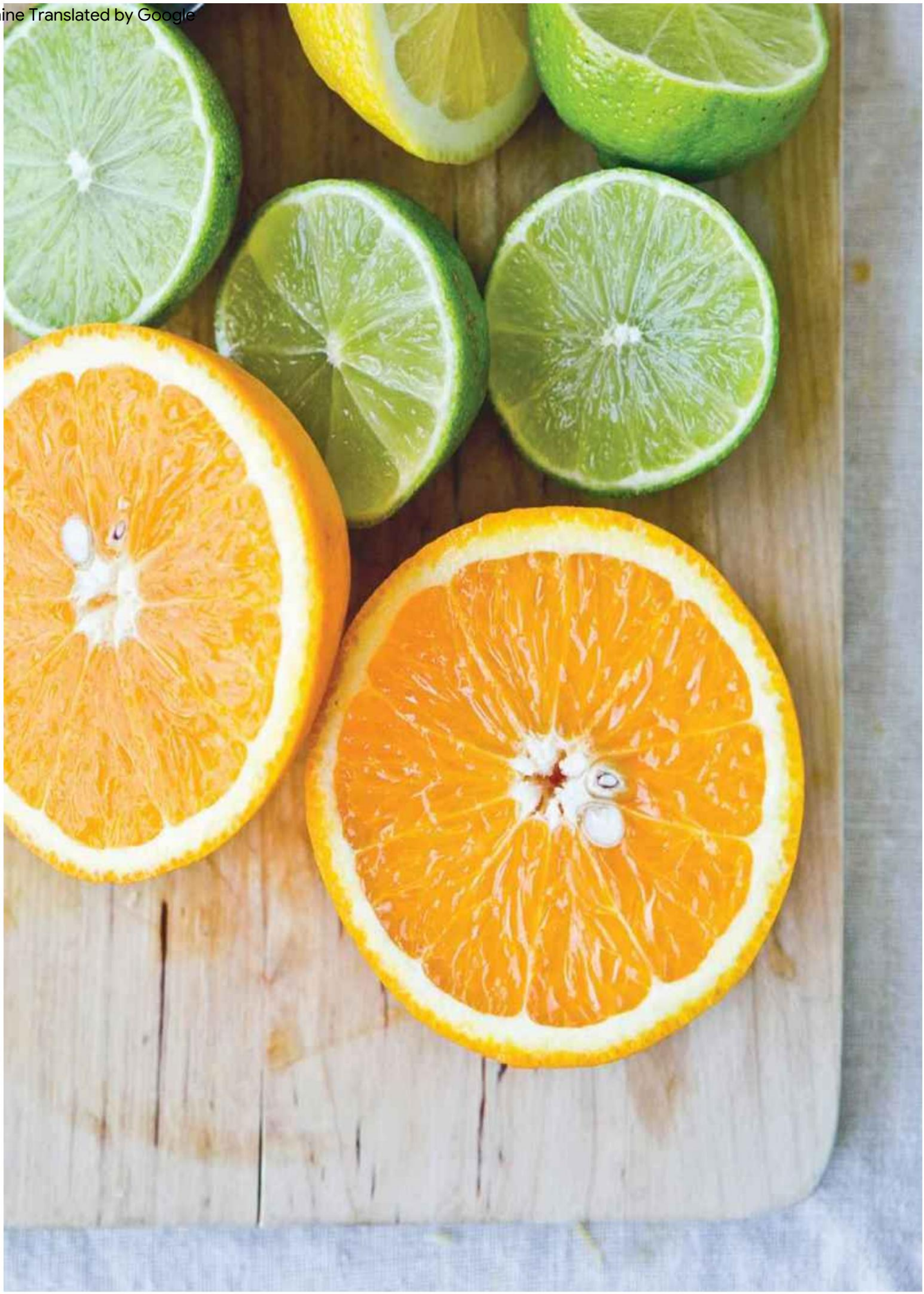
Ölçüm Dönüşümleri

Sözlük

Referanslar

Kaynaklar

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

GİRİİŞ

kötü bir vaka ile gecenin bir yarı sı uyandı ğı nı z bir zamanı düşünün
Hazı msı zlı k . Mide astarı nı z ve yemek borunuzun yandı ğı nı hissediyorsunuz. Ağrı nı n asit bolluğundan olduğunu biliyorsun, bu yüzden bir antasit alı yorsun. Antasit, asit-alkali dengesini düzenleyerek midenizdeki asidi nötralize eder. Yanan ağrı durur ve vücudunuz normale döner.

Ancak vücudunuzun başka bir bölümünde - size acı verici bir uyarı sinyali vermeyen bir asit dengesizliği varsa ne olur? Vücudunuzun hasar gördüğünü nası l anlarsı nı z? Yanan hazı msı zlı k hissinden farklı olarak, kanı nı z veya idrarı nı z çok asidikse, bunu mutlaka bilemezsiniz. Vücudunuz şu anda çok fazla asit içerebilir ve bir hastalı k veya hastalı k şeklinde ortaya çı kana kadar bunu bilmenin hiçbir yolu yoktur.

İnsan vücudu, akciğerlerimiz ve böbreklerimiz aracı lı ğı yla kandaki asit-alkali dengesini düzenleme konusunda inanı lmaz bir yeteneğe sahip olsa da, bu çok zahmetlidir. Bu organlar normal bir asit-alkali dengesini korumak için aşı rı miktarda asitle savaşmakla meşgulse, diğer problemlerle savaşmaları daha az olası dı r.

İnsan vücudu hafif alkali olacak şekilde tasarlanmı ştı r ve bir zamanlar öyleydi. İnsan evrimi boyunca, diyetlerimizdeki asit yükünde önemli değişiklikler oldu. Avcı -toplayı cı günlerinde Starbucks ya da fast food arabaları yoktu. Şarap ya da bira içmedik ya da üçlü etli pizza ve acı lı peynir kı zartması yemedik.

Modern toplumları mı z insan beslenmesinin dengesizleşmesine neden oldu. Potasyumun sodyuma oranı tersine çevrilir ve yeterli magnezyum veya potasyum alamı yoruz. Çok az lif, çok fazla doymuş yağ ve rafine şeker yiyoruz. Bunu hayvansal protein açı sı ndan zengin bir diyete eklerseniz, felaket için bir reçete olur. Bu gı dalar, vücudumuzda birçok sağlı k uzmanı nı n hastalı ğa yol açabileceğinden şüphelendiği fazla miktarda asit oluşması na neden olur.

Temel Alkali Diyet ve Yemek Kitabı nı n iki amacı vardı r:

- Diyetinizdeki hangi yiyeceklerin asidik olduğu konusunda sizi eğitmek ve bilgilendirmek.
- Nat asidik yiyecekleri azaltmanı n veya ortadan kaldı rmanı n ve alkali bir diyete geçmenin ne kadar kolay ve lezzetli olduğunu gösteren 150 tarif sunmak.

Alkali Diyetin, gelişmiş kemik sağlı ğı , düşük kolesterol ve kan bası ncı , gelişmiş kardiyovasküler sağlı k, gelişmiş hafı za ve biliş ve daha iyi çalı şan böbrekler dahil olmak üzere bir dizi sağlı k yararı vardı r. Bu diyeti uygulayan insanlar kilo verme eğilimindedir ve kendilerini daha iyi hissederler. Düşük sodyumlu, düşük şekerli, az yağlı , yüksek lifli, antioksidan bakı mı ndan zengin ve aynı zamanda lezzetli olan bir diyettir. Ayrı ca, asit hazı msı zlı ğı ndan gecenin bir yarı sı nda uyanmayacaksı nı z!

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1
BAŞLARKEN

BÖLÜM 1 Alkali Diyet Temelleri

2. BÖLÜM Otuz Günlük Yemek Planları

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

1

ALKALİ DİYET TEMELLERİ

ALKALİ DİYET NEDİR?

İnsan vücudu, fazla asidi ortadan kaldı rarak dikkatlice düzenlenmiş bir pH dengesini korumak üzere tasarlanmı ştı r. Standart Amerikan Diyeti esas olarak beyaz un, şeker, hayvansal ürünler ve alkol gibi şeylere odaklanı r. Vücudumuz bu gı daları n belirli bir miktarı nı kaldı rabilir, ancak asitli maddeleri aşı rı yediğimiz ve vücudumuzun asidi nötralize etme yeteneğini destekleyen gı dalardan yeterince yemediğimizde dengesiz hale geliriz.
Vücut, bazen optimal bir dengeyi korumak için fazla asidi ortadan kaldı ramaz. Bazı uzmanlar, çeşitli hastalı klara ve hastalı klara yol açan bu dengesizlik olduğuna inanı yor.

Alkali Diyet, kanda ve idrarda alkaliliği artı ran gı daları vurgular.
Bu yiyecekler arası nda meyveler, sebzeler ve belirli tam tahı llar bulunur. Bu diyet, asidik gı dalar ile alkalize edici gı daları dengeler, böylece vücudun daha etkin çalı şması sağlanı r.

PH NEDİR?

Kimyada, su bazlı karı şı mları n asidik, bazik veya nötr olup olmadı ğı nı belirlemek için pH ölçeği kullanı lı r.

Asidik veya bazik olmayan bir madde nötrdür. 0 ile 14 arası nda değişen pH ölçeği, bir maddenin ne kadar asidik veya bazik olduğunu ölçer. Daha yüksek sayı lar, bir maddenin daha alkali (bizim amacı mı z için, "bazik" ve "alkali" aynı anlama gelir) veya bazik olduğu anlamı na gelir ve daha düşük sayı lar, maddenin daha asidik olduğu anlamı na gelir.

pH 7 nötrdür.

7'den küçük bir pH asidiktir.

7'den büyük bir pH alkalidir.

Alkali Diyetine dahil olan bazı gı dalar asidik bir pH'a (limon gibi) sahip olabilir, ancak vücut üzerinde alkalileştirici bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, sadece pH seviyesine bakarak belirli bir yiyeceği yiyip yiyemeyeceğinize karar veremezsiniz (bundan sonra bahsedeceğiz). Bunu çözmenize yardı mcı olmak için, bu kitap kapsamlı yemek çizelgeleri içermektedir. Temel Alkali Diyet Yemek Kitabı 'nı okuduğunuzda , hangi yiyecekleri yemeniz ve hangilerinden kaçı nmanı z gerektiği konusunda iyi bir fikre sahip olacaksı nı z.

Machine Translated by Google

Alkali Su Nedir?

Alkali su terimi , suyun pH seviyesini ifade eder. Alkali olan her şeyin pH'ı 7'nin üzerindedir.
Yani suyun pH'ı 7.5 ise alkali su diyebilirsiniz. 6 ise, alkali su değildir. Ve bilimsel kökleri olan birçok terim gibi, alkali su da reklam kitlesi tarafı ndan hı zla benimsendi. Şişelenmiş alkali suları n yanı sı ra satı şa sunulan birçok su alkalize edici mekanizma vardı r. Ancak, gerekli mi?

Çoğu su aslı nda nötrdür ve pH değeri 7'dir. Bununla birlikte, çoğu su kaynağı na bağlı dı r. Bazı şehirlerde hafif asidik su bulunurken, diğerlerinde hafif alkali su bulunur.

Alkali suyun, bu diyetin odaklandı ğı şey olan kanı nı zı n veya idrarı nı zı n alkalinitesini etkilediğine dair hiçbir kanı t yoktur.

Annals of Otology, Rhinology & Laryngology'de araştı rmacı lar Jamie A. Koufman ve Nikki Johnston, pH'ı 8,8 olan alkali su içmenin asit geri akı şı nı azalttı ğı nı gösterdiler. Asit reflüsü çekiyorsanı z, bu denemeye değer olabilir. Alkali su, asit geri akı şı nı azaltmaya yardı mcı olmak için midenizdeki asit dengesini nötralize edebilir.

Özel olarak alkalize edilmiş su içmeniz gerekip gerekmediğine gelince, bunu yapmak için gerçek bir neden yoktur. Düzenli filtrelenmiş su, vücudunuzu nemlendirmek ve organları nı zı sağlı klı tutmak için yeterlidir.

GIDA VÜCUDUNUZU NASIL ETKİLER

Batı dünyası ndaki çoğu insanı n yeme şekli, gı da parçalandı ktan sonra aşı rı asit üretimine neden olur. Sonuç, idrarı n biraz fazla asidik hale gelmesidir, bu da aşı rı asit olduğunu gösterir. Bizi öldürecek kadar değil, hastalı ğa yol açabilecek bir dengesizliğe neden olacak kadar.

Bu, yağ, protein ve şeker bakı mı ndan çok yüksek gı daları n bir sonucu olarak ortaya çı kar. Vücudunuz bu yiyecekleri metabolize ettiğinde asit yan ürünleri oluşur. Lise kimyası ndan veya mide ekşimesi hissettiğinizde patlayan antasitlerden hatı rlayabileceğiniz gibi, asidi nötralize etmenin yolu onu bir bazla birleştirmektir. Bu nedenle, asit yükünü azaltmak için vücudunuz fazla asitle bağlantı kurmak için alkali mineraller kullanı r, böylece vücut asidi ortadan kaldı Sağlı klı bir insanda sistem, vücudu hafif alkali bir aralı kta (7,35 ila 7,45 pH) tutmak için çalı şı r. Diyetiniz çok dengesizse, çok fazla asit ve yeterli alkalize edici mineral yoksa, vücut asit yan ürünlerini ortadan kaldı ramaz. Organları nı zı n hücrelerinde birikir ve vücudunuzun işlevinin verimliliğini ve etkinliğini azaltı r.

Sadece yediğimiz yiyecekler değil. Kirlilik, virüsler, bakteriler ve sağlı k sorunları vücudumuza ekstra yük getirir. Fiziksel stresörlerle savaşmak için vücut kortizol, adrenalin ve insülin gibi stres hormonları nı salgı lar. Vücudunuz sindirimi yavaşlatarak tepki verir. Sonuç olarak, yediğiniz yiyecekler midenizde daha uzun süre kalı r ve iyi sindirilmez. Bu nedenle, vücudunuz, yeniden yapı lanması na ve onarı lması na yardı mcı olmak için yiyeceklerden optimum miktarda besin almaz.

Çok fazla asit üreten yiyecekler yemek, tüm vücudunuzda gerçek hasara yol açar. Sağlı klı bir pH dengesini korumak için daha çok çalı şması gerekir. Bunu yapmak vücudun önemli mineral rezervlerini tüketir ve vücudu etkileyen stres hormonları nı n salı nması na neden olur ve

Machine Translated by Google

Standart Amerikan Diyetini yemekten kaynaklanan kilo alı mı ve diğer sağlı k sorunları ndan bahsetmiyorum bile.

ALKALİ DİYET NEDEN YARDIMCI OLUR?

Vücudun hafif alkali dengesini etkili bir şekilde koruyabilmesi için zengin bir alkalize edici mineral kaynağı na ihtiyacı vardı r. Ve vücudun doğal asitten kurtulma kabiliyetini aşmayan yiyecekler yemeliyiz.

Alkali Diyet iki şekilde çalı şı r: Vücudunuz

- üzerinde asitleştirici etkisi olan yiyecekleri ortadan kaldı rı r.
- Vücudunuzu onarmaya yardı mcı olan besinler ekler.

Çevre ve Halk Sağlı ğı Dergisi'nde yayı nlanan bir çalı şmada , araştı rmacı Gerry K. Schwalfenberg, alkali bir diyetin bir dizi sağlı k yararı na yol açtı ğı nı buldu ve bunlardan bazı ları : 1.

Alkali bir diyette artan miktarda meyve ve sebze, vücudun potasyum-sodyum oranı nı iyileştirir. Bu, kemik sağlı ğı na ve kas tonusuna fayda sağlayabilir ve hipertansiyon ve felç gibi diğer kronik hastalı kları azaltabilir.

2. Alkali bir diyet, yaşlanmayla birlikte gelen doğal kas kütlesi kaybı nı yavaşlatmaya yardı mcı olabilir.
3. Birçok alkali gı da, diğer şeylerin yanı sı ra kemiklerimize, böbreklerimize ve kalplerimize fayda sağlayan D vitaminini aktive eden bir mineral olan magnezyum açı sı ndan zengindir.

Bir hastalı ktan veya kronik bir durumdan kurtuluyorsanı z, Alkali Diyet iyileşme sürecini başlatmak için vücudunuza çok ihtiyaç duyulan beslenmeyi aşı layacak ve kötü bir diyetin yaratabileceği ek stres faktörlerini ortadan kaldı racaktı r.

Örneğin, Ulusal Sağlı k Enstitüleri'ne göre diyet, böbrek taşı oluşumuna katkı da bulunabilecek çeşitli faktörlerden biridir. Kalsiyum ve fosfor gibi idrardaki maddeler yüksek oranda konsantre hale geldiğinde böbrek taşları oluşabilir. Vücut, yediğimiz besinlerden ihtiyaç duyduğunu yeniden yapı lanma için kullandı ktan sonra, kan dolaşı mı ndaki atı k ürünler böbreklere taşı nı r ve idrar olarak atı lı r.

O halde, diyetimiz bu zararlı maddeleri en aza indirirse ve böbrekler vücudunuzdaki asit-alkali seviyesini dengelemek için çok çalı şmak zorunda kalmazlarsa, böbrek taşları ndan kaçı nabilecekleri mantı klı dı r. Ayrı ca, tiroidiniz yediğiniz yiyeceklerden dolayı salı nan stres hormonları nı işlemekle meşgul değilse, daha iyi çalı şabilecektir. Tiroidlerimiz, metabolizmamı zı etkileyenler de dahil olmak üzere vücuttaki birçok hormonu düzenler. Bu şekilde, sağlı klı bir bağı şı klı k sistemi ve genel sağlı k elde edebilir ve sürdürebilirsiniz.

Machine Translated by Google

80/20 Kuralı

Yiyeceklerinizin yüzde sekseni, alkalize edici yiyeceklerin “Git” listesinden gelmelidir (buraya bakı n). Ancak, Temel Alkali Diyet Yemek Kitabı boyunca, belirli yiyeceklerin ne zaman "yüzde 20'nizin bir parçası " olması gerektiğini belirten bilgiler bulacaksı nı z. Bu, diyetinize bazı hafif asitli yiyecekleri dahil etmenin uygun olduğu anlamı na gelir, ancak bunlar genel diyetinizin yüzde 20'sinden fazla olmamalı dı r. Bu tarifler sizi uyarı r, bu nedenle yolda kalmak kolay olacaktı r.

ALKALİ DİYET NASIL TAKİP EDİLİR

Şimdiye kadar Alkali Diyetin gidilecek yol olduğuna ikna olmuş olabilirsiniz. Ama aslı nda her gün neye benziyor? Aslı nda ne yiyeceksin? Alkali Diyetin amacı nı n iki yönlü olduğunu unutmayı n:

1. Vücutta asit birikmesine neden olan yiyecekleri ortadan kaldı rmak veya azaltmak.
2. Vücudunuzun kendisini alkalize etmesine yardı mcı olan önemli mineraller açı sı ndan yüksek gı dalar eklemek.

Aşağı da başarı için bazı ipuçları verilmiştir:

- Günde en az iki fincan alkali yeşillik (lahana, hardal veya şalgam, karalahana veya hindiba) yiyin. Marul iyidir, ancak alkali yeşillikler yerine değil. Rendelenmiş daikon turp harika bir alkalize edici çeşnidir.
- Çorbalara ve diğer yemeklere hem sindirim yardı mcı sı hem de alkalileştirici olarak miso ve deniz yosunu ekleyin. Ayrı ca bu günlerde çoğu bakkal ve markette deniz yosunu aperatifleri bulabilirsiniz. Bu gevrek ikramlar lezzetlidir ve diyetinize faydalı alkalize edici mineraller eklerler.
- Yulaf, kinoa ve yabani pirinç gibi alkalize edici tahı lları daha fazla tüketin.
- Bol miktarda taze meyvenin, özellikle karpuzun tadı nı çı karı n.

ALKALİZE EDEN ASİTLİ BESİNLER

Tarifleri okurken, “Git” listesinde çok asidik olan bazı yiyecekler bulacaksı nı z (limon ve elma sirkesi gibi). Bazı yiyeceklerin vücut dı şı nda nası l asidik olabildiğini, ancak yenildiğinde alkalileştirici etkileri olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Cevap, yandı ğı nda yiyeceğin "kül" içeriğinde yatmaktadı r. Bir yiyecek yakı ldı ğı nda—bu, gı da bilimciler tarafı ndan kontrollü bir ortamda yapı lan bir şeydir; Burgerleriniz ne kadar kötü yanarsa yansı n, barbekünüz güvenilir sonuçlar vermeyecektir - ortaya çı kan kül kalı ntı sı asitten daha alkali ise, alkalileştirici bir gı da olarak kabul edilir. Bunun nedeni, vücudumuz yiyecekleri sindirdiğinde, yanmaya benzer bir oksidasyona uğrar ve sonuç, nihai ürünün alkali mi yoksa asit mi olduğunu belirleyen şeydir.

KAÇINILMASI GEREKEN ASİT YAPICI GIDALAR

Machine Translated by Google

Alkali Diyette herhangi bir hayvansal üründen (et, süt ürünleri, balık ve yumurta) kaçınmak isteyeceksiniz. Ayrıca yüksek asidik oldukları için alkol, kahve ve siyah çaydan kaçının. Benzer şekilde, her türlü rafine şekerden kaçınılmalıdır. Ve çoğu tahıl ın vücut üzerinde asitleştirici bir etkisi olduğundan, bunlardan da kaçınılmalıdır.

Aşağıda, kaçınılması gereken asit oluşturan gıdaların daha kapsamlı bir listesi bulunmaktadır.

Fasulye, Bakliyat ve Sütlerin Asitlenmesi

- Pirinç sütü
- soya fasulyesi
- ben sütüm
- filizlenmemiş fasulye

Asitleştirici Yağlar

- Avokado yağı
- Tereyağı
- Kanola yağı
- Mısır yağı
- Keten yağı
- Kenevir yağı
- Domuz yağı
- Zeytin yağı
- Aspur yağı
- Ayçiçek yağı

Asitleştirici Meyveler

- Yaban mersini
- Konserve veya sırlı meyveler
- Kızılcık
- Kuş üzümü

Asitleyici Tahıllar ve Tahıl Ürünleri

- solmayan çiçek
- Arpa
- kepek, yulaf
- kepek, buğday
- Ekmek
- Mısır
- Mısır nişastası
- Kraker, soda
- Un, buğday
- Un, beyaz
- kenevir tohumu unu
- El

Machine Translated by Google

- Lapa
- Yulaf ezmesi
- Yulaf, haddelenmiş
- Makarna
- Pirinç kekleri
- pirinç, beyaz
- Çavdar
- yazı ldı ğı ndan
- Buğday
- Buğday tohumu

Kuruyemişleri ve Tereyağları nı Asitleştirme

- Kaju fı stı ğı
- Baklagiller
- Fı stı k ezmesi
- Yer fı stı ğı
- cevizler
- Tahin
- Ceviz

Asitleştirici Tatlandı rı cı lar

- keçiboynuzu
- Mı sı r şurubu
- Şeker

Asitleştirici Sebzeler

- Mı sı r
- mercimek
- Zeytin

Tüm Alkol

- Bira
- sert likör
- Ruhlar
- Şarap

Tüm Hayvansal Proteinler

- Biftek
- Yumurtalar
- Balı k
- Kuzu
- Sakatat
- Domuz eti

Machine Translated by Google

- Kümes hayvanları
- Tavşan
- Sosis
- kabuklu deniz ürünleri
- Geyik eti

Günlük

- Tereyağı
- Peynir, işlenmiş
- Dondurma
- yoğurt

Diğer yiyecekler

- Siyah çay
- Kakao
- Kahve
- Ketçap
- Hardal
- Biber
- Alkolsüz içecekler
- Sirke

Machine Translated by Google

İstekleri Engellemek

Kaçı nı lması gereken yiyeceklerin listesini okuduktan sonra, muhtemelen tüm bu yiyecekleri yemekten (ya da can atmaktan) nası l kaçı nacağı nı zı merak ediyorsunuzdur. Endişe etmeyin; Aşağı da, iştahı bastı rmak için ipuçları nı n bir listesi bulunmaktadı r.

- Önceden planlamak. Çok cazip yiyeceklerin olacağı bir yere gideceğinizi biliyorsanı z, kendinizinkini getirin. Ya da bu kitaptan lezzetli bir şeyler yapı n ve eve döndüğünüzde yiyebileceğinize dair kendinize söz verin. Daha sonra sizi bekleyen lezzetli bir şeyiniz olduğunu biliyorsanı z, sağlı ksı z bir öğeden vazgeçmek çok daha kolaydı r.

- Yüzde 20'nizi planlayı n. "Gitme" listesinde onsuz yaşayamayacağı nı z bir yiyecek varsa, onu yüzde 20'nizin bir parçası olarak dahil etmeyi planlayı n.
- Değiştirin. Bu kitaptaki tariflerin çoğu, sağlı ksı z favorilerin daha sağlı klı versiyonları dı r. En sevdiğiniz yiyeceklerden vazgeçtiğinizi düşünmeyin. Gerçekten sadece daha sağlı klı versiyonları yiyorsunuz.
- Getirisini hayal et. İlk etapta bu sağlı klı değişiklikleri neden yaptı ğı nı za dair bir fotoğraf veya başka bir görsel hatı rlatı cı alı n. Bebek torununuzun buzdolabı na konan bir fotoğrafı size neden uzun ve sağlı klı bir hayat yaşamak istediğinizi hatı rlatabilir.

- Yemek reklamları na dikkat! Restoranlar ve gı da üreticileri, yemeklerini yemenizi sağlamak için milyonlarca reklam doları harcı yor. Bu nedenle, koltukta televizyon izliyorsanı z ve aniden canı nı z yemek çekiyorsa, manipüle edildiğinizin farkı nda olun.
  Çı ldı r! Kendinize, "Yemeğinizi yememi istediğinizi biliyorum ama sağlı klı seçimlerime daha çok değer veriyorum" deyin. O zaman git sağlı klı bir atı ştı rmalı k al.
- Kendini ödüllendir. Bir özlemle kaç kez başarı lı bir şekilde savaştı ğı nı zı takip edin. Belirli bir sayı dan sonra, kendinize sinemada bir gece geçirmek veya okumak istediğiniz yeni bir kitap gibi yemek dı şı bir ödül verin.

KEYFİNİ ÇIKARACAK ALKALİ GIDALAR

Genel bir kural olarak, meyve ve sebze yemeye odaklanmak isteyeceksiniz (birkaç öğe hariç). "Git" listesinde kinoa gibi birkaç tahı l var. Yağa gelince, tariflerin hindistancevizi yağı ve susam yağı gerektirdiğini fark edeceksiniz. Her ikisini de normal marketten alabilirsiniz. Ayrı ca, pişirme tarifleri genellikle bu günlerde normal pazarlarda bulunan veya çevrimiçi olarak kolayca temin edilebilen hindistancevizi ununu gerektirir. Bu gı dalar için daha fazla kaynak için Kaynaklar bölümüne bakı n . Zevk için "Git" yiyeceklerin listesi aşağı dadı r!

Alkalize Meyveler

- Elma
- Kayı sı

Machine Translated by Google

- Avokado
- Muz
- çilek
- Böğürtlenler
- Kavun
- kiraz, ekşi
- Hindistan cevizi, taze
- Frenk üzümü
- Tarih, kurutulmuş
- İncir, kurutulmuş
- Üzüm
- Greyfurt
- Tatlı ve sulu kavun
- Limon
- Kireç
- Kavun
- Şeftali
- Turuncu
- şeftali
- Armut
- Ananas
- Kuru üzüm
- Ahududu
- Ravent
- çilek
- Mandalina
- Domates
- Tropikal meyveler
- Umeboshi eriği
- Karpuz

Alkalize Proteinler

- Badem
- kestane
- Darı
- Tempe, fermente edilmiş
- Tofu, fermente edilmiş
- Peynir altı suyu protein tozu

Alkalize Çeşniler ve Baharatlar

- acı biber
- Tarçı n

Machine Translated by Google

- kori
- Zencefil
- Otlar, hepsi
- Miso
- Hardal
- Deniz tuzu
- tamari

Alkalize Tatlandı rı cı lar

- stevya

Alkalize Sebzeler

- yonca
- arpa otu
- Pancar yaprağı
- Pancar
- Brokoli
- Lahana
- Havuç
- Karnabahar
- Kereviz
- pazı yeşillikleri
- klorella
- Kara lahana
- Salatalı k
- Daikon
- Karahindiba
- Karahindiba kökü
- Tatlı
- Yenilebilir çiçekler
- Patlı can
- fermente sebzeler
- Sarı msak
- Yeşil fasulyeler
- Yeşil bezelye
- Başka
- Alabaş
- Kombu
- Marul
- Maitake
- Mantar
- Hardal yeşilliği

Machine Translated by Google

- Isteğiniz
- Soğanlar
- yaban havucu
- Belki
- Biber
- Kabak
- Turp
- Reishi
- Rutabaga
- Deniz sebzeleri
- Shiitake
- ı spanak, yeşil
- Spirulina
- filizler
- Tatlı patates
- Domates
- Wakame
- Su teresi
- Buğday çimi
- Yabani yeşillikler

Başka

- elma sirkesi
- arı poleni
- Taze meyve suyu
- Yeşil meyve suları
- lesitin granülleri
- Pekmez, siyah bant
- probiyotik kültürler
- Ekşi süt ürünleri
- sebze suları
- Su, alkali antioksidan
- Su, maden

Machine Translated by Google

Sürpriz, Asidik!

Gördüğünüz gibi, çoğu meyve ve sebze, vücudunuzdaki alkalileştirici etkisi nedeniyle “Git” listesinde yer alı yor, ancak “Gitme” listesinde, orada görünce şaşı rabileceğiniz bazı yiyecekler var.
Unutmayı n, bir yiyeceğin asidik pH'ı na sahip olup olmadı ğı değil, vücut üzerindeki etkisi önemlidir. Asitleştirici ve kaçı nı lması gereken yiyeceklerin şaşı rtı cı bir listesi aşağı dadı r.

- Arpa
- Siyah zeytinler
- Yaban mersini
- Bulgur
- Çikolata
- Mı sı r
- Kı zı lcı k
- Fı ndı k
- Yulaf
- Fı stı k ezmesi
- Yer fı stı ğı
- cevizler
- Antep fı stı ğı
- nar
- Soya fasulyesi
- ben sütüm
- soya peyniri
- Ceviz
- Buğday
- beyaz makarna
- Beyaz pirinç
- Tam buğday

Ayrı ca, aşağı daki yiyecekleri dikkatli kullanı n:

- Kara fasulye
- Esmer pirinç
- Nohut
- barbunya

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

OTUZ GÜNLÜK YEMEK PLANLARI

YEMEK PLANLARI NASIL KULLANILIR

Belirli sağlı k sorunları na yönelik Alkalin Diyetini uygulamanı zı kolaylaştı rmak için size rehberlik etmesi için 30 günlük üç yemek planı hazı rladı k.

PLAN 1 Kanser veya otoimmün bir hastalı kla mücadele ediyorsanı z size yardı mcı olacak Bağı şı klı k Güçlendirme Planı .

PLAN 2 Aşı rı veya az çalı şan bir tiroidin dengelenmesine yardı mcı olacak Tiroid Destek Planı .

PLAN 3 Böbrek taşları veya diğer ilgili sorunlarla mücadele edenler için Böbrek Destek Planı .

Alkali Diyet, bu özel koşullarla savaşı rken vücudunuzun karşı laştı ğı yükü hafifletmeye yardı mcı olacaktı r.

Daha da kolaylaştı rmak için yemek planları nda yer alan tüm tarifler bu kitapta bulunmaktadı r. Bunlar yalnı zca yönergelerdir, bu nedenle tarifleri istediğiniz gibi değiştirmekten çekinmeyin. Her yemek planı nı n başı nda kendi özel diyetinizi nası l oluşturacağı nı za dair genel öneriler bulunur. Sadece 80/20 kuralı na uymayı unutmayı n!

Machine Translated by Google

PLAN 1

BAĞIŞIKLIK ARTIRMA PLANI

Bu diyet planı bağı şı klı k sisteminizi güçlendirmek için tasarlanmı ştı r. Kanser veya otoimmün bir durumla karşı karşı ya olmasanı z bile, soğuk algı nlı ğı veya gribi önlemeye yardı mcı olmak için yine de harika bir yoldur. Bağı şı klı ğı güçlendiren bir diyetin anahtarı , çok çeşitli farklı renklerde yiyecekler seçmektir. Bu yüzden "gökkuşağı nı yemek" olarak da adlandı rı lı r. Bu stratejinin nedeni, renkli gı daları n mikro besinler içermesidir. Bunlar vücudun sağlı klı kalması için ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerdir. Yani, önümüzdeki 30 gün boyunca gökkuşağı nı n tadı na bakı n.

BİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Günaydı n Temel Reis
Öğle Yemeği: Sı nı rı n Güneyi Salatası
Akşam Yemeği: İstiridye Çorbası nı Kaçı rmayacaksı nı z
Atı ştı rmalı k: Muz Şekeri Paraları

2. GÜN

Kahvaltı : Temel Yeşil Smoothie
Öğle Yemeği: Çubukta Salata
Akşam Yemeği: Meksika Kasesi
Atı ştı rmalı k: Sı cak Şeftali Cobbler

ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Bahçe Krepleri
Öğle Yemeği: Tavuk Çorbası ndan Daha İyi
Akşam Yemeği: Şampiyona Chili
Atı ştı rmalı k: Çı tı r Pirinç İkramları

DÖRDÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Muzlu Fı ndı klı Ekmek Smoothie
Öğle Yemeği: Patlı can Sarmaları
Akşam Yemeği: Asya Kasesi
Atı ştı rmalı k: Otlu Kraker ve Sağlı klı Humus

BEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Muzlu Muffin
Öğle Yemeği: Baharatlı Susamlı Erişte Salatası
Akşam Yemeği: Körili Patlı can
Atı ştı rmalı k: Fı rı nsı z İncir Newton

ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Tropikal Piña Colada Smoothie
Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Machine Translated by Google

Akşam Yemeği: Izgara Sebze Yı ğı nı

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Pişmiş Soğan Halkaları

YEDİ GÜN

Kahvaltı : "Bu Kale Olabilir mi?" Smoothie Öğle Yemeği: Hint Kasesi Akşam Yemeği: Sebze Potpie Atı ştı rmalı ğı : Szechuan Yeşil Fasulye

GÜN SEKİZİNCİ

Kahvaltı : Limonlu ve Naneli Yaz Meyve Salatası

Öğle Yemeği: Sı cak Zencefil, Sarı msak, Limonlu Smoothie

Akşam Yemeği: Cinco de Mayo Güveç

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Tatlı Patates ve Elma

DOKUZUNCU GÜN

Kahvaltı : Spagetti Squash Hash Browns

Öğle Yemeği: Ilı k Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Doyurucu Domates Soslu Angel Hair Makarna

Atı ştı rmalı k: Hurma-Baharatlı Puding

ONUNCU GÜN

Kahvaltı : Sı vı Guacamole

Öğle Yemeği: Pad Thai Salatası

Akşam Yemeği: Leydi ve Serseri Kasesi

Atı ştı rmalı k: Sebze Cipsi

ONBİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Badem-Kinoa Muffins

Öğle Yemeği: Baharatlı Portakal-Brokoli Salatası

Akşam Yemeği: Biber Dolması

Atı ştı rmalı k: Tatlı Patates Kı zartması

ON İKİ GÜN

Kahvaltı : Kahvaltı Fajitaları

Öğle Yemeği: Mango-Barbekü Kaydı rı cı ları

Akşam Yemeği: Zümrüt Orman Salatası

Atı ştı rmalı k: Kendinden Buzlu Havuçlu Kek

ONÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Muzlu Muffin

Öğle Yemeği: Elinizde Salata

Akşam Yemeği: Hawaii Kasesi

Atı ştı rmalı k: Kabak-Ravent Turtası

Machine Translated by Google

14. GÜN

Kahvaltı : Kahverengi Pirinç Lapası
Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Akşam Yemeği: Kaseyle Dövüş
Atıştırmalık: Kız İzci Kurabiyelerinden Daha İyi

ONBEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : İncir ve Zencefilli Kış Meyvesi Kompostosu
Öğle Yemeği: Gül Kasesi

Akşam Yemeği: Randevu Gecesi Sarımsaklı Fırında Pişirme

Atıştırmalık: Film Gecesi Karnabahar Patlamış Mısır

ON ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Kahvehaneden Daha İyi Balkabağı İçeceği

Öğle Yemeği: Asya Lahana Salatası

Akşam Yemeği: Katmanlı Ratatouille

Atıştırmalık: Hindistan Cevizli Dondurma Sundae

ONYEDİNCİ GÜN

Kahvaltı : Portakal, Şeftali, Kale Smoothie

Öğle Yemeği: Avokado-Caprese Salatası
Akşam Yemeği: Güney Kase

Atıştırmalık: Fırında Elma ve Kuru Üzüm

GÜN 18

Kahvaltı : Bebek Patates Ev Kızartması

Öğle Yemeği: Şükran Günü Her Zaman Kavrulmuş Sebzeler

Akşam Yemeği: BS Brüksel Lahanası Yok

Atıştırmalık: Şükran Pudingi

19. GÜN

Kahvaltı : Doyurucu Kahvaltı Sosis

Öğle Yemeği: Organik Bebek Domates ve Kale Salatası

Akşam Yemeği: Kızartılmış Sebzeler

Atıştırmalık: Muz Bölmeleri Kaydırmayın

YİRMİ GÜN

Kahvaltı : Elma Soslu Tatlı Patates Waffle

Öğle Yemeği: Avokado, Çilek, Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Süper Kase

Atıştırmalık: Snickerdoodle Kurabiyeleri

YİRMİ BİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Kahvaltılık Parfe

Machine Translated by Google

Öğle Yemeği: Çay Partisi Salatalı k Sandviçleri

Akşam Yemeği: Yaz Akşam Yemeği Salatası

Atı ştı rmalı k: Yaz Öğleden Sonra Ice Pops

YİRMİ İKİNCİ GÜN

Kahvaltı : Portakal, Sağlı klı Smoothie Olduğuna Memnun Kaldı nı z

Öğle Yemeği: Rus Yakut Salatası

Akşam Yemeği: Katmanlı Ratatouille

Atı ştı rmalı k: Ayrı lı k Kasesi

YİRMİ ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Kabak-Baharatlı Kinoa Güveç

Öğle Yemeği: Kavrulmuş Sarı msak Lahana

Akşam Yemeği: Sı nı rı n Güneyinde Salata

Atı ştı rmalı k: Canavar Püresi

YİRMİDÖRT GÜN

Kahvaltı : Şili-Lime Mango Lahana Salatası

Öğle Yemeği: Deniz Altı Salatası

Akşam Yemeği: BBB Çorbası

Atı ştı rmalı k: Tatlı Patates Kı zartması

YİRMİBEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Tüm Amerikan Elmalı Turta

Öğle yemeği: Gazpacho Smoothie

Akşam Yemeği: Aşı kları n Lazanyası

Atı ştı rmalı k: Noel Baba'nı n Zencefilli Çı tçı tları

YİRMİ ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Büyükannenin Fı rı nda Greyfurt

Öğle Yemeği: Marine Sebzeler

Akşam Yemeği: Cinco de Mayo Güveç

Atı ştı rmalı k: Bufalo Çiçekleri

YİRMİ YEDİ GÜN

Kahvaltı : Kahverengi Pirinç Lapası

Öğle Yemeği: Bardakta Salatalı k Çorbası

Akşam Yemeği: İstiridye Çorbası nı Kaçı rmayacaksı nı z

Atı ştı rmalı k: Hollywood Kasesi

GÜN YİRMİ sekiz

Kahvaltı : Fı rı nda Elma ve Kuru Üzüm

Öğle Yemeği: Meksika Kasesi

Akşam Yemeği: Randevu Gecesi Sarı msaklı Fı rı nda Pişirme

Machine Translated by Google

Atıştırmalık: Köpüklü Limon–Asya Armut Yeşili Smoothie

GÜN YİRMİ DOKUZ

Kahvaltı : Tropikal Granola

Öğle Yemeği: Telefonu Kapatın Mini Pizzalar

Akşam Yemeği: Hint Kasesi

Atıştırmalık: Ispanaklı Enginar Sosu

OTUZ GÜN

Kahvaltı : Bahçe Krepleri

Öğle Yemeği: Kavrulmuş Sebze Salatası

Akşam Yemeği: Katmanlı Ratatouille

Atıştırmalık: Kız İzci Kurabiyelerinden Daha İyi

Machine Translated by Google

PLAN 2

TİROİD DESTEK PLANI

Tiroidinizi destekleyen bir diyet geliştirmek için bu yönergeleri izleyin. Glutenden kaçı nı n! Alkali Diyetine dahil olan gı dalar doğal olarak glütensiz olduğu için bu kolay olmalı dı r.
Ayrı ca, itüzümü (domates, biber, patlı can) dahil olmak üzere iltihaplı olabilecek yiyeceklerden kaçı nı n. Ekstra fayda için, tiroidi destekleme eğiliminde olduğu için her gün hindistancevizi yağı içeren bir yemek yiyin. Bu plan için önerilen tariflerin çoğu hindistancevizi yağı içerir. Bir günlük plan bunu içermiyorsa, faydaları korumak için tek başı na bir çorba kaşı ğı hindistancevizi yağı yiyin.

BİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Tropikal Piña Colada Smoothie
Öğle Yemeği: Suşi El Rulo
Akşam Yemeği: Asya Kasesi

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Pişmiş Soğan Halkaları

2. GÜN

Kahvaltı : Mojitodan Fazla Smoothie
Öğle Yemeği: Szechuan Yeşil Fasulye
Akşam Yemeği: Tavuk Çorbası ndan Daha İyi
Atı ştı rmalı k: Kendinden Buzlu Havuçlu Kek

ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Portakal, Şeftali, Kale Smoothie
Öğle Yemeği: Ilı k Ispanak Salatası
Akşam Yemeği: Tavuk Çorbası ndan Daha İyi

Atı ştı rmalı k: Noel Baba'nı n Zencefilli Çı tçı tları

DÖRDÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Temel Yeşil Smoothie
Öğle Yemeği: Baharatlı Susamlı Erişte Salatası
Akşam Yemeği: İstiridye Çorbası nı Kaçı rmayacaksı nı z

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Pişmiş Soğan Halkaları

BEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Muzlu Fı ndı klı Ekmek Smoothie
Öğle Yemeği: Baharatlı Portakal-Brokoli Salatası
Akşam Yemeği: Sebzeli Potpie
Aperatif: Muz Şekeri Paraları

ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Limonlu ve Naneli Yaz Meyve Salatası

Machine Translated by Google

Öğle Yemeği: Asya Lahana Salatası

Akşam Yemeği: Randevu Gecesi Sarımsaklı Fırında Pişirme

Atıştırmalık: Bufalo Çiçekleri

YEDİ GÜN

Kahvaltı: Vişne-Çikolatalı Smoothie

Öğle Yemeği: Kavrulmuş Sebze Salatası

Akşam Yemeği: BS Brüksel Lahanası Yok

Atıştırmalık: Şili-Lime Mango Lahana Salatası

GÜN SEKİZİNCİ

Kahvaltı: Günaydın Temel Reis

Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Akşam Yemeği: Avokado, Çilek, Ispanak Salatası

Atıştırmalık: Mantarlı Pate

DOKUZUNCU GÜN

Kahvaltı: Bahçe Krepleri

Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Akşam Yemeği: Yaz Akşam Yemeği Salatası

Atıştırmalık: Parti Karışımı

ONUNCU GÜN

Kahvaltı: Tüm Amerikan Elmalı Turta

Öğle Yemeği: Ispanaklı Enginar Sosu

Akşam Yemeği: Asya Lahana Salatası

Atıştırmalık: Mantarlı Pate

ONBİRİNCİ GÜN

Kahvaltı: Bebek Patates Ev Kızartması

Öğle Yemeği: Pad Thai Salatası

Akşam Yemeği: Tembel Kase

Atıştırmalık: Sevgililer Günü Tarihleri

ON İKİ GÜN

Kahvaltı: Spagetti Squash Hash Browns

Öğle Yemeği: Kaseyle Dövüş

Akşam Yemeği: Tembel Kase

Atıştırmalık: Kavun Çılgınlığı

ONÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı: Doyurucu Kahvaltı Sosis

Öğle Yemeği: Ilık Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Baharatlı Susamlı Erişte Salatası

Machine Translated by Google

Atıştırmalık: Çıtır Pirinç İkramları

14. GÜN

Kahvaltı: Kahverengi Pirinç Lapası

Öğle Yemeği: Pad Thai Salatası

Akşam Yemeği: Asya Narenciye Sosu ile yapılan Hawai Kasesi

Atıştırmalık: Otlu Kraker

ONBEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı: Büyükannenin Fırında Greyfurt

Öğle Yemeği: Quinoa ve Avokado Salatası

Akşam Yemeği: Gül Kasesi

Atıştırmalık: Yaz Öğleden Sonra Ice Pops

ON ALTINCI GÜN

Kahvaltı: Limonlu ve Naneli Yaz Meyve Salatası

Öğle Yemeği: Zümrüt Orman Salatası

Akşam Yemeği: Hasat Kasesi

Atıştırmalık: Film Gecesi Karnabahar Patlamış Mısır

ONYEDİNCİ GÜN

Kahvaltı: Kabak-Baharatlı Kinoa Güveç

Öğle Yemeği: BBB Çorbası

Akşam Yemeği: BS Brüksel Lahanası Yok

Atıştırmalık: Fırınsız İncir Newton

GÜN 18

Kahvaltı: Hollywood Kasesi

Öğle Yemeği: Tavuk Çorbasından Daha İyi

Akşam Yemeği: Randevu Gecesi Sarımsaklı Fırında Pişirme

Atıştırmalık: Sıcak Şeftali Cobbler

19. GÜN

Kahvaltı: Portakal, Sağlıklı Smoothie Olduğuna Memnun Kaldınız

Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Akşam Yemeği: İstiridye Çorbasını Kaçırmayacaksınız

Atıştırmalık: Snickerdoodle Kurabiyeleri

YİRMİ GÜN

Kahvaltı: İncir ve Zencefilli Kış Meyvesi Kompostosu

Öğle Yemeği: Çay Partisi Salatalık Sandviçleri

Akşam Yemeği: Tavuk Çorbasından Daha İyi

Atıştırmalık: Kız İzci Kurabiyelerinden Daha İyi

YİRMİ BİRİNCİ GÜN

Machine Translated by Google

Kahvaltı : Günaydın Temel Reis

Öğle Yemeği: Quinoa ve Avokado Salatası

Akşam Yemeği: Konfor Kasesi

Atıştırmalık: Kendinden Buzlu Havuçlu Kek

YİRMİ İKİNCİ GÜN

Kahvaltı : Bebek Patates Ev Kızartması

Öğle Yemeği: Baharatlı Portakal-Brokoli Salatası

Akşam Yemeği: Çubukta Salata

Atıştırmalık: Fırında Elma ve Kuru Üzüm

YİRMİ ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Tüm Amerikan Elmalı Turta

Öğle Yemeği: Asya Lahana Salatası

Akşam Yemeği: Marine Sebzeler

Atıştırmalık: Vişne-Çikolatalı Smoothie

YİRMİDÖRT GÜN

Kahvaltı : Bardakta Salatalık Çorbası

Öğle Yemeği: Avokado, Çilek, Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Çubukta Salata

Atıştırmalık: Parti Karışımı

YİRMİBEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Badem-Kinoa Muffins

Öğle Yemeği: Kavrulmuş Sebze Salatası

Akşam Yemeği: Asya Narenciye Sosu ile yapılan Hawai Kasesi

Atıştırmalık: Şili-Lime Mango Lahana Salatası

YİRMİ ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Muzlu Muffin

Öğle Yemeği: Elinizde Salata

Akşam Yemeği: Sebzeli Potpie

Atıştırmalık: Muz Bölmeleri Kaydırmayın

YİRMİ YEDİ GÜN

Kahvaltı : Spagetti Squash Hash Browns

Öğle Yemeği: Zümrüt Orman Salatası

Akşam Yemeği: BS Brüksel Lahanası Yok

Atıştırmalık: Kavun Çılgınlığı

GÜN YİRMİ sekiz

Kahvaltı : Kahvaltılık Parfe

Öğle Yemeği: Baharatlı Susamlı Erişte Salatası

Machine Translated by Google

Akşam Yemeği: Süper Kase

Atıştırmalık: Yaz Meyvesi Gevreği

GÜN YİRMİ DOKUZ

Kahvaltı: Kahverengi Pirinç Lapası

Öğle Yemeği: Avokado, Çilek, Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Tavuk Çorbası'ndan Daha İyi

Atıştırmalık: Fırınsız İncir Newton

OTUZ GÜN

Kahvaltı: Fırında Tatlı Patates ve Elma

Öğle Yemeği: Avokado, Çilek, Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Tembel Kase

Atıştırmalık: Şükran Pudingi

Machine Translated by Google

PLAN 3

BÖBREK DESTEK PLANI

Andrew Weil'e göre, "Böbrek fonksiyonunuzu daha fazla düşüşten korumak için yapabileceğiniz en önemli iki şey, düşük proteinli bir diyet uygulamaktı r (kalorilerin yüzde 10-15'inden fazlası nı proteinden almayı n) ve kendinize asla izin vermeyin. susuz kalmak için." Günde altı ila sekiz bardak sı vı içilmesini tavsiye ediyor - su veya çoğunlukla sı cak veya buzlu kafeinsiz çaylar veya maden suyu (aromalı veya aroması z, ancak tatlandı rı lmamı ş) şeklinde su.

BİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Vişne-Çikolatalı Smoothie
Öğle Yemeği: Meksika Kasesi

Akşam Yemeği: Tavuk Çorbası ndan Daha İyi
Atı ştı rmalı k: Kı z İzci Kurabiyelerinden Daha İyi

2. GÜN

Kahvaltı : Günaydı n Temel Reis
Öğle Yemeği: Asya Kasesi

Akşam Yemeği: Şampiyona Chili
Atı ştı rmalı k: Muz Bölmeleri Kaydı rmayı n

ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Muzlu Fı ndı klı Ekmek Smoothie

Öğle Yemeği: Marine Sebzeler

Akşam Yemeği: Randevu Gecesi Sarı msaklı Fı rı nda Pişirme
Atı ştı rmalı k: Hindistan Cevizli Dondurma Sundae

DÖRDÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Kahvaltı Fajitaları
Öğle Yemeği: İtalyan Kasesi

Akşam Yemeği: BBB Çorbası
Atı ştı rmalı k: Sebze Cipsi

BEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Bahçe Krepleri

Öğle Yemeği: Çubukta Salata

Akşam Yemeği: Leydi ve Serseri Kasesi
Atı ştı rmalı k: Szechuan Yeşil Fasulye

ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Portakal, Sağlı klı Smoothie Olduğuna Memnun Kaldı nı z

Öğle Yemeği: Süper Kase

Machine Translated by Google

Akşam Yemeği: Kolili Patl can

Atı ştı rmalı k: Vişne-Çikolatalı Smoothie

YEDİ GÜN

Kahvaltı : Limonlu ve Naneli Yaz Meyve Salatası

Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Akşam Yemeği: Kı zartı lmı ş Sebzeler

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Pişmiş Soğan Halkaları

GÜN SEKİZİNCİ

Kahvaltı : Tropikal Piña Colada Smoothie

Öğle Yemeği: Telefonu Kapatı n Mini Pizzalar

Akşam Yemeği: Konfor Kasesi

Atı ştı rmalı k: Şili-Lime Mango Lahana Salatası

DOKUZUNCU GÜN

Kahvaltı : Günaydı n Temel Reis

Öğle Yemeği: Elinizde Salata

Akşam Yemeği: Doyurucu Domates Soslu Angel Hair Makarna

Atı ştı rmalı k: Ayrı lı k Kasesi

ONUNCU GÜN

Kahvaltı : Kahvehaneden Daha İyi Balkabağı İçeceği

Öğle Yemeği: Çay Partisi Salatalı k Sandviçleri

Akşam Yemeği: Meksika Kasesi

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Elma ve Kuru Üzüm

ONBİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Bahçe Krepleri

Öğle Yemeği: Çubukta Salata

Akşam Yemeği: Asya Kasesi

Atı ştı rmalı k: Kendinden Buzlu Havuçlu Kek

ON İKİ GÜN

Kahvaltı : Temel Yeşil Smoothie

Öğle Yemeği: Sı nı rı n Güneyi Salatası

Akşam Yemeği: Aşı kları n Lazanyası

Atı ştı rmalı k: Yaz Öğleden Sonra Ice Pops

ONÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Tropikal Granola

Öğle Yemeği: Patlı can Sarmaları

Akşam Yemeği: Kı zartı lmı ş Sebzeler

Atı ştı rmalı k: Bufalo Çiçekleri

Machine Translated by Google

14. GÜN

Kahvaltı : Mojitodan Fazla Smoothie

Öğle Yemeği: Kavrulmuş Sebze Salatası

Akşam Yemeği: Şükran Günü Her Zaman Kavrulmuş Sebzeler

Atıştırmalık: Hurma-Baharatlı Puding

ONBEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Limonlu ve Naneli Yaz Meyve Salatası

Öğle Yemeği: Çay Partisi Salatalık Sandviçleri

Akşam Yemeği: Hint Kasesi

Atıştırmalık: Sıcak Şeftali Cobbler

ON ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Sıvı Guacamole

Öğle Yemeği: Pad Thai Salatası

Akşam Yemeği: Güney Kase

Atıştırmalık: Otlu Kraker

ONYEDİNCİ GÜN

Kahvaltı : İncir ve Zencefilli Kış Meyvesi Kompostosu

Öğle Yemeği: Quinoa ve Avokado Salatası

Akşam Yemeği: Sebzeli Potpie

Atıştırmalık: Yaz Meyvesi Gevreği

GÜN 18

Kahvaltı : "Bu Kale Olabilir mi?" Smoothie Öğle Yemeği:

Telefonu Kapatın Mini Pizzalar Akşam Yemeği: Tembel

Kase Atıştırmalığı : Muz Şekeri Paraları

19. GÜN

Kahvaltı : Tüm Amerikan Elmalı Turta

Öğle Yemeği: Avokado-Caprese Salatası

Akşam Yemeği: Doyurucu Domates Soslu Angel Hair Makarna

Atıştırmalık: Hindistan Cevizli Dondurma Sundae

YİRMİ GÜN

Kahvaltı : Portakal, Şeftali, Kale Smoothie

Öğle Yemeği: Suşi El Rulo

Akşam Yemeği: Şampiyona Chili

Atıştırmalık: Sebze Cipsi

YİRMİ BİRİNCİ GÜN

Kahvaltı : Bebek Patates Ev Kızartması

Machine Translated by Google

Öğle Yemeği: Baharatlı Susamlı Erişte Salatası

Akşam Yemeği: Izgara Sebze Yı ğı nı

Atı ştı rmalı k: Fı rı nda Elma ve Kuru Üzüm

YİRMİ İKİNCİ GÜN

Kahvaltı : Bir Bardakta Salatalı k Çorbası

Öğle Yemeği: Baharatlı Portakal-Brokoli Salatası

Akşam Yemeği: BBB Çorbası

Atı ştı rmalı k: Parti Karı şı mı

YİRMİ ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltı : Kahvaltı Fajitaları

Öğle Yemeği: Elinizde Salata

Akşam Yemeği: Körili Patlı can

Atı ştı rmalı k: Mantarlı Pate

YİRMİDÖRT GÜN

Kahvaltı : Gazpacho Smoothie

Öğle Yemeği: Zümrüt Orman Salatası

Akşam Yemeği: Randevu Gecesi Sarı msaklı Fı rı nda Pişirme

Atı ştı rmalı k: Tatlı Patates Kı zartması

YİRMİBEŞİNCİ GÜN

Kahvaltı : Büyükannenin Fı rı nda Greyfurt

Öğle Yemeği: Avokado, Çilek, Ispanak Salatası

Akşam Yemeği: Aşı kları n Lazanyası

Atı ştı rmalı k: Film Gecesi Karnabahar Patlamı ş Mı sı r

YİRMİ ALTINCI GÜN

Kahvaltı : Köpüklü Kireç–Asya Armut Yeşili Smoothie

Öğle Yemeği: Marine Sebzeler

Akşam Yemeği: Hint Kasesi

Atı ştı rmalı k: Kavun Çı lgı nlı ğı

YİRMİ YEDİ GÜN

Kahvaltı : Doyurucu Kahvaltı Sosis

Öğle Yemeği: Mango-Barbekü Kaydı rı cı ları

Akşam Yemeği: Tavuk Çorbası ndan Daha İyi

Atı ştı rmalı k: Hollywood Kasesi

GÜN YİRMİ sekiz

Kahvaltı : Sı cak Zencefil, Sarı msak, Limonlu Smoothie

Öğle Yemeği: Ispanaklı Enginar Sosu

Akşam Yemeği: Yaz Akşam Yemeği Salatası

Machine Translated by Google

Atıştırmalık: Kavrulmuş Sarımsak Lahana

GÜN YİRMİ DOKUZ

Kahvaltı : Mango, Papaya, Ahududu Smoothie

Öğle Yemeği: Rus Yakut Salatası

Akşam Yemeği: Biber Dolması

Atıştırmalık: Ayrılık Kasesi

OTUZ GÜN

Kahvaltı : Elma Soslu Tatlı Patates Waffle

Öğle Yemeği: Asya Lahana Salatası

Akşam Yemeği: Şampiyona Chili

Atıştırmalık: Hindistan Cevizli Dondurma Sundae

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

TARİFLER

BÖLÜM 3 Bol Smoothie

4. BÖLÜM Dengeli Kahvaltı lar

5. BÖLÜM Pişmiş Lokumlar

BÖLÜM 6 Kendin Yap Atı ştı rmalı kları

BÖLÜM 7 Öğün Boyu Salatalar

8. BÖLÜM Bereketli Kaseler

9. BÖLÜM Güçlü Ana Yemekler

10. BÖLÜM Nefis Tatlı lar

BÖLÜM 11 Mutfak Malzemeleri—Baharatlar, Soslar ve pansuman

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

3

SMOOTHIES GALORE

Machine Translated by Google

TROPİKAL PIÑA COLADA SMOOTHIE

Muzlu Fı stı klı Ekmek

TURUNCU SAĞLIKLI SMOOTHIE OLSUN

MANGO, PAPAYA, Ahududu Pürüzsüz

KİRAZLI-ÇİKOLATALI SMOOTHIE

KAHVEHANEDEN DAHA İYİ KABAK İÇECEK

TEMEL YEŞİL SMOOTHIE

MOJİTO DAHA FAZLASI

SIVI GUAKAMOLE

“BU KALE OLABİLİR Mİ?” güler yüzlü

PORTAKAL, ŞEFTALİ, KALE SMOOTHIE

BARDAK SALATALIK ÇORBASI

GAZPACHO SMOOTHIE

KÖPÜKLÜ KİREÇ–ASYA ARMUT YEŞİL SMOOTHIE

SICAK ZENCEFİL, SARIMSAK, LİMON SMOOTHIE

Machine Translated by Google

TROPİKAL PİÑA COLADA SMOOTHIE

Bu bir bardakta tatil tadı , ama rom olmadan. Bunu havuz başı nda dinlenirken veya kendinizi tropik bir adada gibi hissetmek istediğiniz herhangi bir zamanda servis edin.

Tarif İpucu Marketinizin buzdolabı bölümünde bulunan hindistan cevizi sütünü ya da rafa dayanı klı olanı nı kullanabilirsiniz. Yağ ve kalori bakı mı ndan çok daha yüksek olduğu için bu tarif için konserve hindistan cevizi sütü kullanmayı n.

½ su bardağı şekersiz hindistan cevizi
sütü 2½ su bardağı taze ananas parçaları (veya şekersiz konserve) 1
su bardağı buz

1. Bir karı ştı rı cı ya hindistan cevizi sütü, ananas ve buzu ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 175 / TOPLAM YAĞ: 3,2G / KARBONHİDRAT: 38,9G / ELYAF: 3,8G / PROTEİN: 1,7G

Machine Translated by Google

Muzlu Fı stı klı Ekmek

Taze vanilya çekirdekleri, vanilya özünde bulunan ilave şeker veya alkol olmadan hoş bir lezzet katar. Birçok bakkalı n baharat bölümünde bulunurlar. Bunları hazı rlamak için, bölmeyi uzunlaması na kesmek için keskin bir bı çak kullanı n ve bölmenin içeriğini (siyah tohumlar) tarifinize kazı yı n.

Tarif İpucu Donmuş bir muz kullanı n ve daha kremalı bir muamele için buz küplerini atlayı n. Veya badem sütü veya hindistan cevizi sütü kullanı n ve suyu atlayı n.

1 su bardağı süzülmüş
su 1 orta boy muz, soyulmuş ¼
su bardağı çiğ badem ½ çay
kaşı ğı tarçı n ¼ çay kaşı ğı
hindistan cevizi 1 bütün vanilya
fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş ½ su bardağı buz
küpü

1. Bir karı ştı rı cı ya su, muz, badem, tarçı n, hindistan cevizi, vanilya çekirdeği ve buzu ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 254 / TOPLAM YAĞ: 12.1G / KARBONHİDRAT: 33.4G / ELYAF: 7.2G / PROTEİN: 6.3G

Machine Translated by Google

TURUNCU SAĞLIKLI OLURSA OLSUN

güler yüzlü

Bu smoothie size, alı şveriş merkezlerinde sı k sı k alabileceğiniz o lezzetli portakallı dondurmayı hatı rlatacak. Şeker ve süt olmadan, bu çı rpı lmı ş smoothie'nin tadı nı istediğiniz zaman çı karabilir ve yine de diyet planı nı za devam edebilirsiniz. Portakal suyunuz o kadar tatlı değilse, bir paket stevia ekleyebilirsiniz. Bu bölümdeki tüm smoothie'ler gibi, hemen içtiğinizden emin olun, aksi takdirde malzemeler ayrı lmaya başlayacaktı r.

Tarif İpucu Taze sı kı lmı ş portakal suyu yoksa, kartondaki çeşidini kullanabilirsiniz. Sadece organik olduğundan ve ilave şeker içermediğinden emin olun. Rehidre edilmiş konsantreden gelen türden kaçı nı n.

6 ons taze sı kı lmı ş portakal suyu 1 ons şekersiz
hindistan cevizi sütü

1 orta boy dondurulmuş muz, parçalar halinde kesilmiş

1 vanilya fasulyesi, uzunlaması na bölünmüş ve çekirdekleri
ayı klanmı ş 1 paket stevia (isteğe bağlı)

1. Bir karı ştı rı cı da portakal suyu, hindistancevizi sütü, muz, vanilya fasulyesi tohumları ve stevia (kullanı lı yorsa) ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 182 / TOPLAM YAĞ: 0,3G / KARBONHİDRAT: 44G / ELYAF: 3,8G / PROTEİN: 2,3G

Machine Translated by Google

MANGO, PAPAYA, Ahududu Pürüzsüz

Mango çok iyi donan bir meyvedir. Bu iyi bir şey çünkü yı lı n herhangi bir zamanı nda tropikal meyveli smoothie içebilirsiniz. Papayalar, C vitamini bakı mı ndan inanı lmaz derecede yüksektir, bu da onları soğuk algı nlı ğı veya diğer enfeksiyonlarla savaşmak (veya bir korsansanı z iskorbütten kaçı nmak) için harika kı lar. Ek bir yetenek için, farklı meyveleri hepsini bir arada karı ştı rmak yerine bardağı nı za tek tek yerleştirin.

Tarif İpucu Dondurulmuş mangoyu yerel pazarı nı zda diğer dondurulmuş meyvelerin yanı nda bulabilirsiniz.
Karı ştı rı ldı ktan sonra smoothie çok kalı nsa, gerektiği kadar su ekleyin.

¼ su bardağı ahududu

¾ su bardağı dondurulmuş mango

parçaları ½ orta boy papaya, çekirdekleri çı karı lmı ş ve doğranmı ş

1. Bir karı ştı rı cı da ahududu, mango ve papaya ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 153 / TOPLAM YAĞ: 0.06G / KARBONHİDRAT: 39.7G / FİBER: 6.7G / PROTEİN: 2.1G

Machine Translated by Google

KİRAZLI-ÇİKOLATALI SMOOTHIE

Alkalin Diyetini uygularken normal kakao tozu “Gitme” listesinde yer alsa da, Hollandaca işlenmiş kakao tozu (sı nı rlı miktarlarda) işlenme şekli alkalileştirici bir etki yarattı ğı için sorun olmaz. Normal kakao tozunun pH'ı 5.1 ila 5.4'tür; işlenmiş kakao tozu, pH 6.8 ila 8.1 arası nda daha nötrdür. Ve tüm kakao tozu çok güçlü olduğu için, tarifinize fazladan asit eklemeden sadece bir dokunuş size o çikolata lezzetini verecektir.

Tarif İpucu Birkaç popüler çikolata markası , Hollanda'da işlenmiş bir kakao yapar, bu nedenle yerel pazarı nı zda arayı n veya çevrimiçi satı n almak için Kaynaklar bölümüne bakı n.

½ su bardağı donmuş vişne ¾
su bardağı filtrelenmiş su 1 çay
kaşı ğı Hollanda usulü işlenmiş kakao tozu 1 paket
stevia (isteğe bağlı)

1. Bir karı ştı rı cı da vişne, su, kakao tozu ve stevia (kullanı lı yorsa) ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 60 / TOPLAM YAĞ: 0,6G / KARBONHİDRAT: 13,2G / ELYAF: 1,8G / PROTEİN: 0,5G

Machine Translated by Google

KAHVEHANE KABAKINDAN DAHA İYİ

İÇMEK

Sonbaharı n ilk belirtilerinden biri, balkabağı baharatı nı n her şeyin ortaya çı kması dı r. Bu tarifle, asit üreten süt, şeker ve kahve bileşenleri olmadan buzlu balkabağı geleneğinize sahip olabilirsiniz. Bunun yerine, onları lif, antioksidanlar, mineraller ve vitaminlerle değiştiriyorsunuz. Ve o kadar lezzetli ki kötü şeyleri bile kaçı rmazsı nı z.

Tarif İpucu Balkabağı püresi (saf balkabağı) kullandı ğı nı zdan ve "balkabağı turtası dolgusu" kullandı ğı nı zdan emin olun. Pasta dolgusu şeker ve süt ile doldurulur.

½ su bardağı balkabağı
püresi 1 muz, dondurulmuş
1 su bardağı şekersiz hindistan cevizi sütü
1 vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş ¼
çay kaşı ğı tarçı n ⅛ çay kaşı ğı hindistan cevizi ⅛ çay kaşı ğı
yenibahar ½ su bardağı buz

1. Bir karı ştı rı cı da balkabağı , muz, hindistancevizi sütü, vanilya fasulyesi tohumları , tarçı n, hindistan cevizi, yenibahar ve buzu ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 240 / TOPLAM YAĞ: 5,5G / KARBONHİDRAT: 47,6G / ELYAF: 7,6G / PROTEİN: 3,6G

Machine Translated by Google

TEMEL YEŞİL SMOOTHIE

Yeşil smoothie'den korkmanı za gerek yok. Temel formülü takip ederseniz gerçekten lezzetli olabilir. Kolay, sağlı klı ve lezzetli bir yeşil smoothie yapmak için, bir fincan yeşil yapraklı sebzeyi, ayrı ca bir fincan sı vı bazı nı ve bir fincan meyveyi karı ştı rı n. Yeni başlayanlar için bunu deneyin.

Tarif İpucu Burada şeftali yerine dilediğiniz meyveyi kullanabilirsiniz.
“Gitme” listesinde oldukları için yaban mersini kaçı nı n.

1 su bardağı

ı spanak 1 su bardağı şekersiz hindistan cevizi

sütü 1 su bardağı dondurulmuş dilimlenmiş şeftali

1. Bir karı ştı rı cı da ı spanak, hindistancevizi sütü ve şeftali ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 230 / TOPLAM YAĞ: 6G / KARBONHİDRAT: 43,5G / ELYAF: 5,8G / PROTEİN: 4,9G

Machine Translated by Google

MOJITO DAHA FAZLASI

Narenciye asidik olması na rağmen, vücudunuz onu işlediğinde, sonuç alkalileştirici bir etkidir. Yani bu tarifteki limon suyu lezzet katı yor ama asit katmı yor. Bu içecek bir kokteyle harika bir alternatif. Boş kaloriler yerine beslenme ile doludur.

Tarif İpucu Daha tatlı bir tat için misket limonu kullanabilirsiniz. Bu minik limonlar normal limonlardan daha az ekşidir.

1 su bardağı

ı spanak 1 su bardağı şekersiz hindistan

cevizi suyu 2 su bardağı ananas 2 yemek

kaşı ğı taze nane yaprağı

½ limon suyu

1. Bir karı ştı rı cı da ı spanak, hindistancevizi suyu, ananas, nane yaprağı ve limon suyunu ekleyin.

2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.

3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

_____

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 241 / TOPLAM YAĞ: 1.5G / KARBONHİDRAT: 60,4G / ELYAF: 5,3G / PROTEİN: 2,6G

Machine Translated by Google

SIVI GUAKAMOLE

Bu tarifin ismine alı şmak biraz zaman alabilir ama çok lezzetli! Bir avokado aslı nda başka hiçbir şeyden elde edemeyeceğiniz lezzetli ve pürüzsüz bir doku ekler. Bunu Meksika esintili (tabii ki alkali dostu) bir ana yemekten önce doldurma meze olarak deneyin.

Tarif İpucu Tiroid Destek Planı ndaysanı z bu tarifi kullanmayı n. Aslı nda, kitapta domates veya domates ürünleri içeren tariflerden kaçı nı n.

½ avokado

1 su bardağı

ı spanak ¼ su

bardağı kişniş 1 su bardağı taze domates suyu

Bir tutam sarı msak tozu

Bir tutam deniz tuzu

Bir tutam acı biber ½ su

bardağı çeri domates ½ su

bardağı doğranmı ş salatalı k

1. Bir karı ştı rı cı da avokado, ı spanak, kişniş, domates suyu, sarı msak tozu, tuz ve kı rmı zı biberi ekleyin.
2. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
3. Kiraz domatesleri ve salatalı ğı ekleyin ve küçük parçalar kalana kadar karı ştı rı n.
4. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 274 / TOPLAM YAĞ: 20,1G / KARBONHİDRAT: 24,8G / ELYAF: 9,5G / PROTEİN: 5,6G

Machine Translated by Google

“BU KALE OLABİLİR Mİ?” güler yüzlü

Bir veya iki lahana tarifi olmadan smoothielerle ilgili hiçbir bölüm tamamlanmı ş sayı lmaz. Pek çok insan, acı tadı ve eskiden bir salata barı nı süslemek için kullanı lan bir şeye benzediği gerçeği nedeniyle lahanayı sevmez. Lahana kullanmanı n anahtarı , onu çok tatlı meyvelerle eşleştirmek. Tabii ki, eğer lahana seviyorsanı z, o zaman daha fazlası nı kullanı n!

Tarif İpucu Stevia, stevia bitkisinin yaprağı ndan elde edilen tamamen doğal bir tatlandı rı cı dı r. Seçtiğiniz türün bir süt ürünü olan laktoz ile karı şmadı ğı ndan emin olun.

½ su bardağı

lahana 1 orta boy muz, ekstra olgun

1 su bardağı taze ananas suyu ½ su

bardağı buz küpleri 1 paket stevia

(isteğe bağlı)

1. Bir karı ştı rı cı ya lahana, muz, ananas suyu, buz ve stevia (kullanı lı yorsa) koyun.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

_____

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 254 / TOPLAM YAĞ: 0.03G / KARBONHİDRAT: 62.5G / ELYAF: 4.5G / PROTEİN: 3.1G

Machine Translated by Google

PORTAKAL, ŞEFTALİ, KALE SMOOTHIE

Bu lezzetli tarifin en çok zaman alan kı smı portakalı n kabuğunu soymaktı r. Bu tam olarak uzun sürmediğinden, bu yoğun sabahlar için aceleyle dı şarı çı ktı ğı nı zda ve bir an önce bir şeyler kapmak istediğinizde harika bir tarif. Daha da hı zlı bir smoothie için donmuş şeftali kullanı n. Sadece karı ştı r ve git!

Tarif İpucu Taze şeftali bulamı yorsanı z, dondurulmuş olacaktı r. Mevcut şeftaliler konserve ise, kullanmadan önce süzün ve durulayı n.

1 portakal, soyulmuş ve çekirdekleri

çı karı lmı ş 1 orta boy şeftali, soyulmuş ve

dilimlenmiş 1 su bardağı kı yı lmı ş lahana 8

ons süzülmüş su

1. Bir karı ştı rı cı ya portakal, şeftali, lahana ve suyu koyun.
2. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 158 / TOPLAM YAĞ: 0.05G / KARBONHİDRAT: 38G / ELYAF: 6.9G / PROTEİN: 4.6G

Machine Translated by Google

BARDAK SALATALIK ÇORBASI

Bu harika salatalı klı smoothie, mutfağı ı sı tmak istemediğiniz o sı cak günler için idealdir. Avokado ve salatalı k kombinasyonu klasiktir. Bu lezzetli smoothie besleyici ve tat dolu ve aynı zamanda alkali!

Tarif İpucu Bir tutam acı biber ekleyin.

1 su bardağı soyulmuş ve doğranmı ş
salatalı k ½ avokado

½ su bardağı soğuk

su ½ su bardağı buz

Bir tutam sarı msak tozu

Bir tutam deniz tuzu

1. Bir karı ştı rı cı da salatalı k, avokado, su, buz, sarı msak tozu ve deniz tuzunu ekleyin.
2. İstenilen kı vama gelene kadar işlem yapı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 221 / TOPLAM YAĞ: 19.7G / KARBONHİDRAT: 12.4G / ELYAF: 7.2G / PROTEİN: 2.6G

Machine Translated by Google

GAZPACHO SMOOTHIE

Gazpacho, geleneksel olarak çiğ sebzelerle yapı lan ve soğuk servis edilen bir İspanyol çorbası dı r.
Bu, bir smoothie için harika bir temel gibi geliyor! İsterseniz "çorbayı " biraz kalı n bı rakı n ya da tamamen karı ştı rı n. Eğlenmek için bir kereviz sapı ile karı ştı rı cı olarak servis yapı n.

Tarif İpucu Bu soğuk bir smoothie olduğundan, donmuş kı rmı zı dolmalı k biber kullanabilirsiniz.

½ havuç, soyulmuş ve doğranmı ş ½
kereviz sapı , doğranmı ş ¼ soğan,
doğranmı ş 1 orta boy domates,
doğranmı ş 2 su bardağı ı spanak
½ kı rmı zı dolmalı k biber,
çekirdekleri çı karı lmı ş ve doğranmı ş ½
salatalı k, soyulmuş ve doğranmı ş ¼ su bardağı
taze kişniş, saplı ¼ çay kaşı ğı kimyon ¼ çay
kaşı ğı sarı msak tozu

Bir tutam deniz tuzu

İsteğe göre taze domates suyu

1. Havuç, kereviz, soğan, domates, ı spanak, kı rmı zı dolmalı k biber, salatalı k, kişniş, kimyon, sarı msak tozu ve tuzu bir karı ştı rı cı ya koyun.
2. İstenilen kı vama gelene kadar nabı z atı n.
3. Karı şı m çok kalı nsa, istediğiniz kı vama gelene kadar yavaş yavaş domates suyunu ekleyin.
4. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 102 / TOPLAM YAĞ: 0,8G / KARBONHİDRAT: 21,7G / ELYAF: 6,3G / PROTEİN: 4,9G

Machine Translated by Google

KÖPÜKLÜ KİREÇ–ASYA ARMUT YEŞİLİ

güler yüzlü

Ispanak ve lahana, smoothieler için en popüler yeşillikler olsa da, bu tarifte Çin lahanası kullanı lı yor. Asya armudu bulamazsanı z, her türlü armut işe yarar.
Taze zencefil en iyisidir, ancak toz da işe yarayacaktı r. Ayrı ca, köpüklü suyu karı ştı rı rken genişleyeceğini unutmayı n, bu nedenle karı şı klı ğı önlemek için karı ştı rı cı nı n üstünü kapattı ğı nı zdan emin olun.

Tarif İpucu Misket limonu aromalı maden suyu bulamı yorsanı z, sade kullanı n ve bir veya iki sı kı lmı ş taze limon suyu ekleyin.

1 su bardağı şekersiz, limon aromalı maden suyu
1 Asya armudu, soyulmuş ve
dilimlenmiş ½ su bardağı Çin
lahanası 1 çay kaşı ğı rendelenmiş
taze zencefil 1 paket stevia ½ su
bardağı buz

1. Karı ştı rı cı ya köpüklü su, armut, lahana, zencefil, stevia ve buzu koyun.
2. Harmanlanana kadar dikkatlice işleyin, örtün.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 85 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 22,3G / ELYAF: 4,6G / PROTEİN: 1G

Machine Translated by Google

SICAK ZENCEFİL, SARIMSAK, LİMON SMOOTHIE

Kim demiş smoothie soğuk olmalı diye? Bu, kendinizi biraz kötü hissettiğiniz veya bir hastalı kla mücadele ettiğiniz günler için harika, iyileştirici bir smoothie. Çiğ sarı msak biraz keskin olabilir, ancak toz sarı msağı n sahip olmadı ğı sağlı klı özellikler içerir. Bir şeyleri daha da renklendirmek istiyorsanı z biraz acı biber ekleyin.

Tarif İpucu Buzdolabı nı zda bir kap içinde yeniden yapı landı rı lmı ş limon suyu bulundurun. Elinizde taze limon olmadı ğı zamanlar için mükemmeldir.

1 su bardağı ı lı k su
1 limonun suyu
¼ çay kaşı ğı rendelenmiş taze zencefil
1 diş soyulmuş sarı msak ½ çay kaşı ğı
susam yağı ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Bir karı ştı rı cı da su, limon suyu, zencefil, sarı msak, susam yağı ve tuzu ekleyin.
2. İstenilen kı vama gelene kadar nabı z atı n.
3. Uzun bir bardakta servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 26 / TOPLAM YAĞ: 2,3G / KARBONHİDRAT: 1,3G / PROTEİN: 0,2G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

4

BALANCED BREAKFASTS

Machine Translated by Google

Günaydı n POPEYE

BAHÇE PANKELERİ

TROPİKAL GRANOLA

KİREÇ VE NANE YAZ MEYVE SALATASI

İNCİRLİ ZENCEFİLLİ KIŞ MEYVE KOMPOTU

TÜM AMERİKAN ELMALI PATTA

BEBEK PATATES EV KIZARTMASI

KAHVALTI FAJİTLERİ

GRANDMA'NIN FIRINDA GRUP

KAHVALTI PARFESİ

DOĞRU KAHVALTI SOSİS

ELMALI TATLI PATATES WAFFLE

SPAGETTİ SQUASH HASH KAHVERENGİ

KAHVERENGİ PİRİNÇ lapası

KABAK-BAHARAT Kinoa Güveç

Machine Translated by Google

Günaydı n POPEYE

Bu yemeği bir gece önceden hazı rlamak kolaydı r (pişirme aşaması na kadar), böylece sabahları hazı rlama süresini kı saltabilirsiniz. Gerçek pişirme süresi sadece 10 dakika sürdüğü için, haftanı n her günü ev yapı mı kahvaltı yapabilirsiniz! Daha da hı zlı hazı rlamak için, tatlı patatesleri mikrodalgada iki ila üç dakika boyunca eşit şekilde pişirebilirsiniz. Ya da dilerseniz, malzemeleri bir fı rı n tepsisinde birleştirin ve giyinip evden çı kmaya hazı r haldeyken 30 dakika boyunca 350°F'de pişirin.

Tarif İpucu Dondurucunuzda bir torba doğranmı ş soğan bulundurun, böylece ihtiyacı nı z olanı ölçebilirsiniz. Onları çözmenize bile gerek yok; sadece onları donmuş tavaya ekleyin.

1 yemek kaşı ğı hindistancevizi
yağı 2 orta boy tatlı patates, soyulmuş ve küp küp
doğranmı ş 1 orta boy tatlı soğan, doğranmı ş 1
kı rmı zı dolmalı k biber, özlü, çekirdekleri çı karı lmı ş
ve doğranmı ş ¼ fincan dilimlenmiş mantar, herhangi bir
tür 2 diş sarı msak, doğranmı ş 4 su bardağı ı spanak 1
çay kaşı ğı soğan tozu 1 çay kaşı ğı sarı msak tozu ½
çay kaşı ğı Buket Garni bitki karı şı mı veya biberiye
veya adaçayı gibi diğer kuru otlar ½ çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Orta boy bir kapta yağ, tatlı patates, soğan, kı rmı zı dolmalı k biber, mantar, sarı msak, ı spanak, soğan tozu, sarı msak tozu, Bouquet Garni ve tuzu birleştirin. Yağ ve baharatlar sebzelerin üzerine eşit şekilde dağı lı ncaya kadar karı ştı rı n.
2. Yapı şmaz bir kı zartma tavası nı orta ateşte ı sı tı n ve kasenin içindekileri ekleyin. Sebzeleri karı ştı rarak 10 dakika veya yumuşayana kadar pişirin.
3. İki parçaya bölün ve servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ BİTMİŞ TARİF): KALORİ: 181 / TOPLAM YAĞ: 1.5G / KARBONHİDRAT: 37.8G / FİBER: 8.1G / PROTEİN: 5.6G

Machine Translated by Google

BAHÇE PANKELERİ

Bu tarifte istediğiniz sebzeleri ikame etmekten çekinmeyin. Sadece su içeriği çok yüksek olmayanları (domates gibi) seçtiğinizden emin olun, aksi takdirde krepler dağı lı r.
Bunlar yumurta ile bağlı olmadı ğı için ters çevirirken çok dikkatli olun. Bu lezzetli krepleri şurup yerine salsa ile servis edin.

Tarif İpucu Çiğ bademleri mutfak robotunda öğüterek kendi badem ununuzu yapabilirsiniz.

1 orta boy kabak, kabaca doğranmı ş 1
havuç, soyulmuş ve kabaca doğranmı ş 1
sarı kabak, kabaca doğranmı ş ½ küçük
soğan, rendelenmiş 4 yeşil soğan

¼ su bardağı badem unu
1 çay kaşı ğı deniz tuzu
½ çay kaşı ğı sarı msak tozu ¼
su bardağı filtrelenmiş su, gerektiği kadar
Tavayı yağlamak için pişirme spreyi

1. Kabak, havuç, sarı kabak, soğan, yeşil soğan, badem unu, tuz ve sarı msak tozunu bir mutfak robotuna koyun. Karı şana kadar nabı z atı n.
2. Karı şı mı akı cı değil, nemli hale getirmek için sadece yeterli su ekleyin. Hamur oldukça kalı n olacak.
3. Büyük bir yapı şmaz tava veya ı zgaraya pişirme spreyi püskürtün. Tavayı orta-yüksek ı sı ya ayarlayı n.
4. Yağ sı cakken, hamuru tavaya bı rakmak için bir dondurma kepçesi veya ¼ fincan ölçüsü kullanı n. Bir çatalla, kreplerin üzerine bastı rarak hamuru eşit şekilde yayı n. Bir kez çevirerek, her iki tarafı da güzelce kı zarana kadar, toplamda yaklaşı k 5 dakika pişirin.
5. Sı cak veya oda sı caklı ğı nda servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA (3 GÖVDE): KALORİ: 254 / TOPLAM YAĞ: 12.1G / KARBONHİDRAT: 33.4G / ELYAF: 7.2G / PROTEİN: 6.3G

Machine Translated by Google

TROPİKAL GRANOLA

Markete gitmek için gereken süreden daha kı sa sürede evde sağlı klı hale getirebildiğiniz zaman şekerli, işlenmiş ticari granolaya gerek yoktur. Bu versiyonda geleneksel yulaf veya şeker bulunmaz, ancak doğal olarak tatlı ve gevrek ürünlerle doldurulur. Çok fazla şeker içerdiğinden normal rendelenmiş hindistan cevizi kullanmaktan kaçı nı n. Pek çok normal pazarda ve çoğu sağlı klı gı da mağazası nda kuşbaşı şekersiz hindistan cevizi bulabilirsiniz.

Tarif İpucu Bu granola hava geçirmez bir kapta bir hafta kadar saklanacaktı r. Veya fazladan bir parti yapı n ve aylarca elinizde olması için dondurun!

1 su bardağı şekersiz hindistan cevizi 1 su bardağı badem ½ su bardağı keten tohumu ½ su bardağı kuru üzüm ½ çay kaşı ğı tarçı n ¼ çay kaşı ğı zencefil ¼ çay kaşı ğı hindistan cevizi ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu 1 vanilya fasulyesi, uzunlaması na bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş ¼ su bardağı hindistan cevizi yağı ½ su bardağı şekersiz kuru ananas çerezleri

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Orta boy bir kapta hindistan cevizi, badem, keten tohumu, kuru üzüm, tarçı n, zencefil, hindistan cevizi, tuz, vanilya fasulyesi tohumları ve hindistancevizi yağı nı birleştirin. İyice birleştirilene kadar atı n.
3. Karı şı mı bir fı rı n tepsisine eşit şekilde yayı n ve önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun. 15 dakika pişirin, ara sı ra karı ştı rarak, altı n kahverengi olana kadar.
4. Ocaktan alı p hiç karı ştı rmadan soğutun.
5. Soğuduktan sonra ananas çerezlerini karı ştı rı n.
6. Hava geçirmez bir kapta saklayı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (YETERSİZ 1 BARDAK): KALORİ: 182 / TOPLAM YAĞ: 0,3G / KARBONHİDRAT: 44G / ELYAF: 3,8G / PROTEİN: 2,3G

Machine Translated by Google

KİREÇ VE MEYVE SALATASI

OLARAK

Güzel bir sabahta dı şarı da oturup serin bir meyve salatası nı n tadı nı çı karmaktan daha iyi birkaç şey vardı r. Bunu bir gece önceden yapı n, böylece nane meyvelerle karı şmak için zamana sahip olur.
Ve her zaman olduğu gibi, tercih ettiğiniz meyveleri değiştirmekten çekinmeyin. "Gitme" listesinde oldukları için yaban mersini kaçı nı n.

Tarif İpucu Bir gece önceden yapacak vaktiniz yoksa hemen yapı p servis edebilirsiniz. Her iki şekilde de lezzetli.

¼ su bardağı
üzüm ¼ su bardağı soyulmuş ve
doğranmı ş elma ¼ su bardağı lokma
büyüklüğünde karpuz ¼ su bardağı lokmalı k
tatlı özsu kavun ¼ su bardağı mandalina
dilimleri ¼ su bardağı soyulmuş ve doğranmı ş
şeftali ¼ su bardağı çilek 2 yemek kaşı ğı
doğranmı ş taze nane 2 yemek kaşı ğı taze
sı kı lmı ş limon suyu

1. Orta boy bir kapta üzüm, elma, karpuz, tatlı özsu, kavun, mandalina, şeftali ve çilekleri birleştirin.

2. Nane ve limon suyunu ekleyin. Birleştirmek için iyice karı ştı rı n. Gece boyunca örtün ve soğutun.
3. Dört kaseye paylaştı rı p soğuk servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 32 / TOPLAM YAĞ: 0,02G / KARBONHİDRAT: 7,8G / FİBER: 0,09G / PROTEİN: 0,6G

Machine Translated by Google

İNCİRLİ KIŞ MEYVE KOMPOTU

ZENCEFİL

Bu tarif, bir yaz meyve salatası nı n kı ş eşdeğeridir. Temelde soğuk bir kı ş sabahı rahatlatı cı ve sağlı klı olan sı cak bir meyve güvecidir. Tercih ettiğiniz farklı meyveleri eklemekten çekinmeyin. Bu tatlı için de harika.

Tarif İpucu Bu da soğuk servis edilir. Lezzetli ve sağlı klı bir tatlı için Hindistan Cevizi Krem Şanti (burada) ile doldurun.

2 küçük mandalina, soyulmuş ve dilimlenmiş 1
elma, soyulmuş, özlü ve doğranmı ş ½ fincan
incir, saplı ve dörde bölünmüş ½ fincan kuru
erik (erik), yarı ya bölünmüş ¼ fincan vişne 1
fincan süzülmüş su 1 vanilya fasulyesi, boyuna
bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş 1 çay
kaşı ğı rendelenmiş taze zencefil ½ çay kaşı ğı tarçı n ½ çay
kaşı ğı karanfil 1 paket stevia (isteğe bağlı)

1. Orta boy bir tencerede mandalina, elma, incir, kuru erik, kiraz, su, vanilya fasulyesi tohumu, zencefil, tarçı n, karanfil ve steviayı (kullanı lı yorsa) birleştirin.
2. Orta ateşte kaynamaya getirin ve ara sı ra karı ştı rarak, 10 dakika veya meyveler yumuşayana kadar, çok yumuşak olmayana kadar pişirin. Isı dan çı karı n.
3. Tatları n birbirine karı şması için 30 dakika bekletin.
4. Gerekirse tekrar ı sı tı n, dört kaseye dökün ve sı cak servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 102 / TOPLAM YAĞ: 0,4G / KARBONHİDRAT: 26G / ELYAF: 4,2G / PROTEİN: 1G

Machine Translated by Google

TÜM AMERİKAN ELMALI PATTA

Kahvaltı da elmalı turta yiyebileceklerini söylediğinizde çocukları nı zı n yüzlerindeki ifadeyi hayal edin. Tabii ki, bu elmalı turta sağlı klı ! Bu bir kahvaltı tarifi olduğundan, bu versiyon kabuksuzdur. Ama tatlı olarak yapmak istiyorsanı z, Çok Amaçlı Pasta Kabuğu (burada) tarifini kullanı n ve biraz Hindistan Cevizi Dondurması (burada) ekleyin.

Tarif İpucu Bu turta için her çeşit elmayı kullanabilirsiniz. Genel olarak konuşursak, yeşil elmalar pişirildiğinde şeklini diğer çeşitlerden daha iyi korur. Ama burada en sevdiğinizi kullanı n ve keyfini çı karı n.

4 Golden Delicious elma, soyulmuş, özlü ve dilimlenmiş ½ fincan
taze sı kı lmı ş portakal suyu 1 vanilya fasulyesi, boyuna
bölünmüş ve çekirdekleri kazı nmı ş ¼ çay kaşı ğı tarçı n

Gerektiği kadar şekersiz hindistan cevizi sütü (isteğe bağlı)

1. Büyük bir kapta elmaları portakal suyu, vanilya çekirdeği ve tarçı nla birlikte atı n.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tavada meyve karı şı mı nı ekleyin. 10 dakika veya elmalar yumuşak ve karamelize olana kadar pişirin.
3. Karı şı mı dört servis tabağı na paylaştı rı n ve sı cak olarak servis yapı n.
4. Hindistan cevizi sütü ile doldurun (kullanı yorsanı z).

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 BARDAK): KALORİ: 109 / TOPLAM YAĞ: 0.1G / KARBONHİDRAT: 28,5G / ELYAF: 4,5G / PROTEİN: 0,2G

Machine Translated by Google

BEBEK PATATES EV KIZARTMASI

Ev kı zartması nı n yüksek yağlı , yüksek sodyumlu restoran versiyonuna kim ihtiyaç duyar? Bunun yerine, bu sağlı klı sürüm, asit üreten yan etkiler olmadan size tüm lezzeti vermek için bebek beyaz patatesleri ve yapı şmaz bir tava kullanı r. Artı kları nı z varsa, onları soğutup patates salatası yapabilirsiniz. Kahvaltı ya da öğle yemeği!

Tarif İpucu Bu tarif için küçük kı rmı zı patates de kullanabilirsiniz. Çok fazla nişasta içerdikleri için tipik olarak pişirme için kullanı lan kahverengi rus patateslerinden kaçı nmak en iyisidir.

4 orta boy bebek beyaz patates 2 ons

sebze suyu ½ tatlı beyaz soğan,

doğranmı ş 1 kı rmı zı dolmalı k

biber, çekirdekleri çı karı lmı ş ve

doğranmı ş ½ fincan dilimlenmiş mantar 1

çay kaşı ğı deniz tuzu 1 çay kaşı ğı

sarı msak tozu

1. Orta mikrodalgada güvenli bir kapta, patatesleri 4 dakika veya yumuşayana kadar mikrodalgada pişirin. soğumaya bı rakı n.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş büyük bir yapı şmaz tavaya et suyu, soğan ve kı rmı zı dolmalı k biberi ekleyin. Sebzeleri yaklaşı k 5 dakika veya yumuşayana kadar soteleyin.
3. Soğan ve biberler pişerken patatesleri dörde bölün.
4. Patatesleri, mantarları , tuzu ve sarı msak tozunu tavaya ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n. Yaklaşı k 10 dakika veya patatesler gevrekleşinceye kadar pişirin.
5. Sı cak servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 20 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 337 / TOPLAM YAĞ: 0,8G / KARBONHİDRAT: 74,8G / ELYAF: 12,4G / PROTEİN: 9,3G

Machine Translated by Google

KAHVALTI FAJİTLERİ

Bu restoran elyafı , harika bir kahvaltı yemeği olarak kolayca uyarlanabilir. Sağlı klı sebzelere yüklenmenin ve güne başlamak için karnı nı zı doldurmanı n harika bir yolu. Dilerseniz bu fajitaları marul yaprakları na sarı n, ancak tavada çatalla sı cak olarak yenirler.

Tarif İpucu Hindistan cevizi unu ekmeği için Kaynaklar bölümünde bir kaynak bağlantı sı vardı r . Doldurma kahvaltı sı için bunlardan birini bu fajitaları n etrafı na sarı n.

Pişirme spreyi 1

dolmalı k biber, herhangi bir renkte, çekirdekleri çı karı lmı ş,

çekirdekleri çı karı lmı ş ve dilimlenmiş 1 tatlı soğan, örneğin

Vidalia, doğranmı ş 1 su bardağı pişmiş brokoli çiçeği ½ su

bardağı dilimlenmiş mantar 1 su bardağı kiraz domates, büyükse

yarı ya ½ su bardağı dilimlenmiş kabak veya diğer kabak 2

sarı msak karanfil, soyulmuş ve doğranmı ş 1 jalapeno, doğranmı ş

(isteğe bağlı) 1 çay kaşı ğı deniz tuzu ½ çay kaşı ğı kimyon 2

yemek kaşı ğı taze kişniş

½ limon suyu

Salsa Fresca (burada), servis için

1. Büyük bir yapı şmaz tavaya pişirme spreyi sı kı n ve orta ateşte yerleştirin.
2. Dolmalı k biber, soğan, brokoli, mantar, domates, kabak, sarı msak ve jalapeno (kullanı lı yorsa) ekleyin. Yaklaşı k 7 dakika veya istenen hassasiyet düzeyine gelene kadar karı ştı rarak pişirin.
3. Tuz, kimyon ve kişnişi karı ştı rı n. Karı ştı rarak 3 dakika daha pişirin.
4. Ateşten alı n ve limon suyunu ekleyin.
5. İki tabak arası nda bölün ve Salsa Fresca ile servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ TAMAMLANMIŞ TARİF): KALORİ: 86 / TOPLAM YAĞ: 0.07G / KARBONHİDRAT: 17,4G / FİBER: 5.1G / PROTEİN: 4.1G

Machine Translated by Google

GRANDMA'NIN FIRINDA GRUP

Greyfurt her sı caklı kta harikadı r, ancak özellikle iyi pişirilir. Bu C vitamini açı sı ndan zengin meyve, lif ve beslenme ile doludur. Pişirildiğinde, genellikle kahverengi şeker veya akçaağaç şurubu ile doldurulur, ancak bu versiyon bunun yerine rendelenmiş hindistan cevizi kullanı r. Bu sı cak kahvaltı yı soğuk bir günde yapı n.

Reçete İpucu Ruby Red, diğer çeşitlerden daha tatlı olma eğiliminde olan bir greyfurt çeşididir. Greyfurt hayranı değilseniz, önce Ruby Red'i deneyin.

1 greyfurt, yarı ya 2

yemek kaşı ğı rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Greyfurt yarı mları nı folyo kaplı bir fı rı n tepsisine yerleştirin. Her yarı sı nı 1 yemek kaşı ğı hindistancevizi ile doldurun.
3. Tavayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 dakika veya hindistancevizi kı zarana kadar pişirin.
4. Yarı m greyfurtları bir tabakta servis edin ve bir kaşı kla yiyin.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 86 / TOPLAM YAĞ: 0,07G / KARBONHİDRAT: 11,9G / ELYAF: 2,3G / PROTEİN: 1,2G

Machine Translated by Google

KAHVALTI PARFESİ

Bir meyve parfesinin bu versiyonunu yapmak o kadar kolay ki, neden daha önce hiç yapmadı ğı nı zı merak edeceksiniz. Yoğurt veya krem şanti yerine bu tarifte Hindistan Cevizi Krem Şanti (burada).

Tarif İpucu İstediğiniz meyveleri değiştirmekten çekinmeyin. Kabak veya tatlı patates gibi şeylerde cesur olun ve katman yapı n!

¼ su bardağı dilimlenmiş çilek ¼

su bardağı böğürtlen ¼ su

bardağı dilimlenmiş ahududu ¼

su bardağı dilimlenmiş şeftali 1 su

bardağı Hindistan Cevizi Krem Şanti (burada)

1. Büyük şeffaf bir bardağa 2 yemek kaşı ğı çilek koyun ve üstüne 2 yemek kaşı ğı krem şanti koyun. 2 yemek kaşı ğı böğürtlen ve 2 yemek kaşı ğı krem şanti ekleyin. 2 yemek kaşı ğı ahududu ve 2 yemek kaşı ğı krem şanti ile devam edin. 2 yemek kaşı ğı şeftali ve 2 yemek kaşı ğı çı rpı lmı ş ile bitirin krem.
2. İkinci bir bardakta kalan malzemelerle tekrarlayı n.
3. Hemen servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK HİNDİSTAN CEVİZLİ ŞANTİYE İLE MEYVE): KALORİ: 120 / TOPLAM YAĞ: 10G / KARBONHİDRAT: 4G / ELYAF: 6,3G / PROTEİN: 1.7G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

DOĞRU KAHVALTI SOSİS

Geleneksel sosis birçok sağlı ksı z içerik içerirken, bu versiyon fasulye ile yapı lı r. Fasulye, yüzde 20 listenizde olması gereken yiyeceklerden biridir - yani onları az miktarda yemelisiniz. Yine de bu, bu bölümdeki diğer tariflerin protein açı sı ndan zengin bir tamamlayı cı sı dı r. Ve sosis şeklinde de çok lezzetli!

Tarif İpucu Bu sosisli köfteleri pişirme spreyi sı kı lmı ş yapı şmaz bir tavada kı zartarak kurutabilirsiniz. Her tarafta yaklaşı k 5 dakika kı zartı n.

2 diş sarı msak 1

küçük soğan, dörde bölünmüş

1 havuç, soyulmuş ve büyük parçalar halinde kesilmiş

½ çay kaşı ğı rezene tohumu

Su, gerektiği kadar 1

(15 ons) barbunya, süzülmüş 1 yemek kaşı ğı

badem unu veya badem unu 1 yemek kaşı ğı besin

mayası 1 çay kaşı ğı füme kı rmı zı biber ½ çay

kaşı ğı kuru kekik (1 çay kaşı ğı taze) ½ çay

kaşı ğı kuru adaçayı (1 çay kaşı ğı taze) ½ çay

kaşı ğı kuru fesleğen (1 çay kaşı ğı taze) ½ çay

kaşı ğı kuru kekik (1 çay kaşı ğı taze) ½ çay kaşı ğı

deniz tuzu

1. Fı rı nı önceden 400 ° F'ye ı sı tı n.
2. Bir fı rı n tepsisini silikon mat veya parşömen kağı dı ile hizalayı n.
3. Bir mutfak robotunda sarı msak, soğan ve havuç ekleyin. İyice doğrayı n veya elle doğrayı n.
4. Orta ateşte orta boy bir tava koyun. Soğan-havuç karı şı mı nı ve rezene tohumları nı ekleyin. Gerekirse su ekleyerek yaklaşı k 4 dakika veya sebzeler yumuşayı ncaya kadar pişirin. Isı dan çı karı n ve soğutun.
5. Mutfak robotunda, barbunya fasulyesini ekleyin ve kabaca doğranana kadar nabı z atı n, ancak macun haline getirmeyin. Soğan-havuç karı şı mı nı işlemciye ekleyin ve karı şana kadar işleyin.
6. İçeriği orta boy bir kaba aktarı n. Badem unu, maya, kı rmı zı biber, kekik, adaçayı , fesleğen, kekik ve tuzu ekleyin. Malzemeler birleşene kadar karı ştı rı n.

Machine Translated by Google.

7. ¼ fincan sosis ölçün ve elle bir köfte haline getirin. Her köfteyi hazırlanan tavaya dikkatlice yerleştirin. Kalan sosis ile devam edin.
8. 25-30 dakika, dışı çıtır çıtır ama içi hala nemli olana kadar pişirin.
9. Servis yapmadan önce fırından çıkarın ve birkaç dakika soğutun.

9 kişiliktir. Hazırlama süresi: 20 dakika. Pişirme süresi: 35 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KİŞİLİK): KALORİ: 69 / TOPLAM YAĞ: 1,7G / KARBONHİDRAT: 10,7G / ELYAF: 3G / PROTEİN: 3,5G

Machine Translated by Google

TATLI PATATESLİ WAFFLE

ELMA PÜRESİ

Bu tarif yeni Pazar sabahı geleneğiniz olabilir. Bu waffle'lar (ya da waffle makineniz yoksa krepler) o kadar sağlı klı ve lezzetli ki, yemeye alı ştı ğı nı z asit üreten ayranları bile kaçı rmazsı nı z. Aşı rı nemli ve kı rı lgan oldukları için waffle makinesinden çı karı rken dikkatli olun. Biri dağı lı rsa, onu yiyin ve "şefin bonusu" olarak adlandı rı n.

Tarif İpucu Elma püreniz yoksa, bunları Elma Yağı ile servis edin (burada).

1¼ su bardağı badem unu

2 çay kaşı ğı kabartma tozu ½

çay kaşı ğı deniz tuzu

küçük hindistan cevizi

çizgi tarçı n

⅓ su bardağı hindistan

cevizi yağı 1½ su bardağı şekersiz hindistan cevizi

sütü 1 su bardağı tatlı patates püresi

Pişirme spreyi 1

su bardağı şekersiz elma püresi

1. Waffle demirini önceden ı sı tı n.
2. Büyük bir kapta badem unu, kabartma tozu, tuz, hindistan cevizi ve tarçı nı birleştirin.
3. Orta boy bir kapta hindistancevizi yağı ve hindistancevizi sütünü birleştirilene kadar çı rpı n.
4. Sı vı malzemeleri kuru malzemelerin olduğu kaba aktarı n. Kombine edilene kadar çı rpı n.
5. Tatlı patatesleri, fazla karı ştı rmamaya dikkat ederek, hamurun içine yavaşça katlayı n.
6. Her waffle'ı yapmadan önce waffle demirine pişirme spreyi püskürtün.
7. Waffle'ları waffle makinesinde belirtilen talimatlara göre yapı n.
8. Her waffle'ı ¼ fincan elma püresi ile servis edin.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 5 ila 7 dakika

_____

Machine Translated by Google

SERVİS SUNUMU 1 ADET (BAKLAVALI ELMASALLI WAFFLE): KALORİ: 547 / TOPLAM YAĞ: 25G / KARBONHİDRAT: 38G / ELYAF: 16.9G / PROTEİN: 14,6G

Machine Translated by Google

SPAGETTİ SQUASH HASH KAHVERENGİ

Bu lezzetli ve besleyici olanları evde hazırlarken, yüksek yağlı, asit üreten restoran hash kaşarları na kim ihtiyaç duyar? Bu tarif, pişmiş spagetti kabağı gerektirir, bu yüzden bunları yapmadan önceki gün, fırına bir spagetti kabağı koyun ve kızartın (aşağıdaki nota bakın). Bu şekilde tarifin hazırlanması sadece birkaç dakika sürer.
Doyurucu Kahvaltı Sosis (burada) ve Ev Yapımı Ketçap (burada) ile servis yapın. Tiroid Destek Planını takip ediyorsanız ketçapı atlamayı unutmayın.

Tarif İpucu Spagetti kabağının gevrekleşmesi için mümkün olduğunca fazla nem sıktığından emin olun.

2 su bardağı pişmiş spagetti kabağı ½
su bardağı ince doğranmış soğan 1
çay kaşığı sarı msak tozu ½ çay
kaşığı deniz tuzu
Pişirme spreyi

1. Kağıt havlu kullanarak spagetti balkabağındaki fazla nemi sıkın. Kabağı orta boy bir kaseye koyun. Soğan, sarı msak tozu ve tuzu ekleyin. Birleştirmek için karıştırın.

2. Orta yapışmaz tavaya pişirme spreyi sıkın ve orta ateşte yerleştirin.

3. Kabak karışımını tavaya ekleyin. El değmeden 5 dakika pişirin. Bir spatula ile, karma kahveleri çevirin. Karışım dağılırsa sorun yok. Yaklaşık 5 dakika daha veya istenen gevreklik seviyesine gelene kadar pişirin.

Bir spagetti kabağını kızartmak için, kabağı uzunlamasına ikiye bölün ve çekirdeklerini kazıyın. Her yarısını 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı ile fırçalayın ve 1 çay kaşığı deniz tuzu ile baharatlayın. Kabak yarımlarını bir fırın tepsisine kesik tarafı yukarı bakacak şekilde yerleştirin ve 350 ° F'de yaklaşık 50 dakika veya çatal yumuşayana kadar kızartın.

2 kişiliktir. Hazırlama süresi: 2 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 44 / TOPLAM YAĞ: 0,6G / KARBONHİDRAT: 9,7G / ELYAF: 0,6G / PROTEİN: 0,9G

Machine Translated by Google

KAHVERENGİ PİRİNÇ lapası

Kahverengi pirinç ve badem sütü, İngiliz esintili bu kahvaltı da geleneksel olarak bulunan beyaz pirinç ve inek sütünün yerini alı yor. Elinizdeki herhangi bir meyveyi eklemekten çekinmeyin. Muz ve biraz tarçı n doyurucu yapacak; kirazlar ve papaya onu tropikal yapacak. Yulaf lapası çok kalı nsa servis yapmadan önce hindistan cevizi sütü veya badem sütü ekleyin.

Tarif İpucu Pazardan kahverengi pirinç gevreği satı n alabilirsiniz. Bu alkali dostu yemeği daha da hı zlı ve kolay hale getirmek için bu tarifte normal kahverengi pirinç yerine kullanı n.

3 su bardağı pişmiş esmer
pirinç 1 su bardağı badem sütü
1 paket stevia

1. Orta boy bir tencerede, kahverengi pirinç ve badem sütünü birleştirin. Karı şı m kalı n ve kremsi olana kadar sürekli karı ştı rarak orta ateşte 5 dakika pişirin.

2. Ateşten alı n. Steviayı karı ştı rı n.
3. 6 kaseye bölüştürün ve servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK lapası): KALORİ: 236 / TOPLAM YAĞ: 1.8G / KARBONHİDRAT: 48,3G / ELYAF: 3,6G / PROTEİN: 7G

Machine Translated by Google

KABAK-BAHARAT Kinoa Güveç

Bu doyurucu güveç, sabah hazı rlı ğı nı bir çı rpı da yapmak için pişirmeden önceki gece hazı rlanabilir. Quinoa, cevizli bir lezzet katan bir protein santralidir. Kabak, tonlarca beta-karoten ve lif ile kendine özgüdür. Ve pişmiş kinoa kullanmak montajı daha da kolaylaştı rı r. Bu kahvaltı sizi sabaha kadar devam ettirecek.

Tarif İpucu Bu yemeği daha da hı zlı hale getirmek için mikrodalgaya koyabilirsiniz. Karı şı mı 7 dakika boyunca veya balkabağı ayarlanana kadar mikrodalgaya koyun.

Pişirme spreyi 3

su bardağı pişmiş kinoa

1 (15 ons) kabak püresi ½ su bardağı

su 1 vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş

ve çekirdekleri kazı nmı ş 1 çay kaşı ğı tarçı n ½ çay kaşı ğı

hindistan cevizi ½ çay kaşı ğı öğütülmüş zencefil ¼ çay kaşı ğı

rendelenmiş taze zencefil ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. 4 bardak güveç tabağı nı püskürtün ve bir kenara koyun.
3. Orta boy bir kapta kinoa, balkabağı , su, vanilya fasulyesi tohumları , tarçı n, hindistan cevizi, öğütülmüş zencefil, taze zencefil ve tuzu karı ştı rı n.
4. Karı şı mı hazı rlanan güveç kabı na aktarı n. 15 dakika ya da altı n ve kabarcı klı olana kadar pişirin.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 26 / TOPLAM YAĞ: 5G / KARBONHİDRAT: 57.1G / ELYAF: 7.7G / PROTEİN: 12G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

5

BAKED DELIGHTS

Machine Translated by Google

FIRINDA TATLI PATATES VE ELMA

FIRINDA SOĞAN HALKALARI

SEBZE CİPSLERİ

TATLI PATATES KIZARTMASI

Noel Baba'nı n Zencefil Çı tçı tları

SNİCKERDOODLE ÇEREZLER

İZCİ KIZ ÇEREZLERİNDEN DAHA İYİ

MUZLU COREKLER

BADEM-KİNOA Muffin

KENDİNDEN BUZLANMALI HAVUÇLU KEK

balkabağı -ravent turtası

PİŞİRİLMİŞ ELMA VE KURUZ

KAVRULMUŞ SARIMSAK LAHANA

5 MAYIS GÜVEÇ

CANAVAR Püre

Machine Translated by Google

FIRINDA TATLI PATATES VE ELMA

Bu çok sı radı şı ama lezzetli bir muamele. Kahvaltı veya tatlı için harikadı r. Ek olarak, eviniz sonbahar kokusuyla dolacak. Ve karnı nı z beslenmeyle dolacak.

Tarif İpucu Bu kitaptaki diğer elma tariflerinde olduğu gibi dilediğiniz elma çeşidini kullanabilirsiniz. Veya tatlı patatesi elma püresi veya Elma Yağı ile doldurun (burada).

1 orta boy tatlı patates 1

orta boy elma, soyulmuş ve doğranmı ş

½ çay kaşı ğı tarçı n

Bir tutam deniz tuzu

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Tatlı patatesi uzunlaması na, yaklaşı k 1 inç derinliğinde kesin. Patatesi açı n ve bir fı rı n tepsisine yerleştirin.
3. Elmayı tatlı patatesin ağzı na yerleştirin. Üzerine tarçı n ve tuzu serpin.
4. Alüminyum folyo ile kaplayı n. Kalı bı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 40 dakika ya da patatesler yumuşayı ncaya kadar pişirin.
5. Sı cak servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 40 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 198 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 48,7G / FİBER: 8,2G / PROTEİN: 2,3G

Machine Translated by Google

FIRINDA SOĞAN HALKALARI

Bu pişmiş soğan halkaları , oyunu izlerken atı ştı rmalı k olarak veya garnitür olarak servis edilir. Onları pişirmek yağları ve kalorileri azaltı r. Buğday unu yerine badem unu kullanmak bu tarifi alkali dostu yapar. Ev Yapı mı Ketçap (burada) veya Ev Yapı mı Barbekü Sosu (burada) ile servis yapı n - Tiroid Destek Planı ndaysanı z, bu durumda domates ürünleri içeren yiyeceklerden veya çeşnilerden kaçı nmalı sı nı z.

Tarif İpucu Daha tatlı bir soğan halkası için Vidalia veya Maui gibi tatlı bir soğan seçin.

Pişirme spreyi ⅔

fincan badem unu 1 çay

kaşı ğı sarı msak tozu 1 çay

kaşı ğı soğan tozu ½ çay

kaşı ğı kı rmı zı biber ½

çay kaşı ğı deniz tuzu ½

fincan badem sütü 1 büyük

soğan, ¼ inç kalı nlı ğı nda dilimlenmiş

Fı rı nı 425 ° F'ye önceden ı sı tı n.

2. Pişirme spreyi ile bir fı rı n tepsisine püskürtün.
3. Bir tabakta badem unu, sarı msak tozu, soğan tozu, kı rmı zı biber ve deniz tuzunu karı ştı rı n.
4. Badem sütünü orta boy bir kaseye dökün.
5. Bir dilim soğanı sütün içine batı rı n. Daha sonra terbiyeli badem unu içine serpin ve fı rı n tepsisine yerleştirin. Kalan soğan dilimleri ile tekrarlayı n.
6. Sayfayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 6 dakika pişirin. Her dilimi ters çevirin ve 4 dakika daha veya çı tı r çı tı r olana kadar pişirin.
7. Sı cak servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ TAMAMLANMIŞ TARİF): KALORİ: 210 / TOPLAM YAĞ: 14,1G / KARBONHİDRAT: 6,4G / FİBER: 3,2G / PROTEİN: 6.3G

Machine Translated by Google

SEBZE CİPSLERİ

Bu gevrek cipsler, geleneksel patates cipslerinden daha lezzetli ve besleyicidir.
Ve kı zartı lmadı kları için fı rı nlandı kları için Alkali Diyet kuralları na mükemmel bir şekilde uyuyorlar.
Onlara Ispanaklı Enginar Dip (burada) veya Sağlı klı Humus (burada) ile servis yapı n. Diğer kök sebzeleri kullanmaktan çekinmeyin ve deneyerek eğlenin.

Tarif İpucu Çeşitlendirmek için bu cipsleri sarı msak tozu, biber tozu, köri tozu veya diğer alkali dostu baharatlarla karı ştı rı n.

1 yaban havucu,

soyulmuş 1 büyük havuç,

soyulmuş 1 pancar, soyulmuş

1 tatlı patates, soyulmuş 1

çay kaşı ğı deniz tuzu

Pişirme spreyi

1. Fı rı nı 375 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir mutfak robotu eki, mandolin veya yiyecek dilimleyici kullanarak yaban havucu, havuç, pancar ve tatlı patatesi çok ince dilimler halinde dilimleyin. Dilimleri bir kağı t havlu üzerine düz bir şekilde koyun ve tuz serpin. Daha fazla kağı t havluyla örtün ve 15 dakika bekletin.
3. Sebze dilimleri üzerindeki nemi alı n.
4. Pişirme spreyi ile bir fı rı n tepsisine püskürtün.
5. Sebze dilimlerini fı rı n tepsisine tek sı ra halinde yerleştirin. Sebzeleri pişirme spreyi ile püskürtün.
6. Sayfayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve yaklaşı k 20 dakika veya gevrek olana kadar pişirin.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 20 dakika

---

SERVİS BAŞINA (BİTTİ TARİFİN ¼'Ü): KALORİ: 69 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 16,1G / FİBER: 3,5G / PROTEİN: 1.4G

Machine Translated by Google

TATLI PATATES KIZARTMASI

Tatlı patates kı zartması bu günlerde tüm öfke. Bir patatesin günlük A vitamini ihtiyacı nı n iki katı ndan fazlası nı içermesine şaşmamalı . Bu fı rı nda kı zartmalar o kadar kolay ve lezzetli ki, fritözü kaçı rmayacaksı nı z. Varyasyon için üzerlerine sarı msak tozu, biber tozu, besin mayası veya tarçı nla karı ştı rı lmı ş stevia serpin.

Tarif İpucu Tatlı patates ve tatlı patates arası nda fark vardı r. Tatlı patateslerin portakal eti ve patateslerin beyaz eti vardı r. Her ikisi de patates kı zartması yapı ldı ğı nda lezzetlidir.

2 tatlı patates, soyulmuş ve patatesler halinde doğranmı ş

Pişirme spreyi 1

çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Fı rı nı 425 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Pişirme spreyi ile bir fı rı n tepsisine püskürtün.
3. Kı zartmaları tabakanı n üzerine tek bir tabaka halinde yerleştirin. Patatesleri pişirme spreyi ile kaplayı n ve tuz serpin.
4. Sayfayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 dakika pişirin. Patatesleri ters çevirin. 15 dakika daha veya gevrek olana kadar pişirin. Servis.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 30 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ TAMAMLANMIŞ TARİF): KALORİ: 71 / TOPLAM YAĞ: 0,02G / KARBONHİDRAT: 5,8G / FİBER: 0,3G / PROTEİN: 2,1G

Machine Translated by Google

Noel Baba'nı n Zencefil Çı tçı tları

Bahse girerim alkali dostu olan kurabiyelere sahip olabileceğinizi düşünmediniz! Eh, bu ikramları n malzemelerinin hepsi "Git" listesinde. Bu zencefilli çörekler o kadar yumuşak ve lezzetli ki onları Noel Baba ile paylaşmak istemeyeceksiniz. Biraz soğutulmuş badem sütü ile servis yapı n ve tekrar çocuk gibi hissedin!

Tarif İpucu Bu tarifte taze zencefil kullanmayı n. Malzemelerle de karı şmaz ve kurabiyede güçlü zencefil parçaları kalı r.

½ su bardağı badem

unu ⅓ su bardağı

hindistan cevizi unu ⅓ su

bardağı hindistancevizi şekeri 2 yemek

kaşı ğı ararot tozu ½ çay kaşı ğı

kabartma tozu ½ çay kaşı ğı öğütülmüş

zencefil ½ çay kaşı ğı tarçı n ¼ çay

kaşı ğı deniz tuzu ¼ çay kaşı ğı

karanfil ¼ su bardağı hindistan cevizi

yağı 3 yemek kaşı ğı ı lı k suda

ı slatı lmı ş keten tohumu

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Parşömen kağı dı ile bir fı rı n tepsisini hizalayı n.
3. Büyük bir kapta badem unu, hindistancevizi unu, hindistancevizi şekeri, ararot, kabartma tozu, zencefil, tarçı n, tuz ve karanfil karı ştı rı n.
4. Mikrodalgaya uygun bir kapta, hindistancevizi yağı nı 30 saniye boyunca yüksek derecede mikrodalgada eritin. Bunu keten tohumu karı şı mı yla birleştirin. Hindistan cevizi yağı karı şı mı nı kuru malzemelerle birlikte kaseye ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n. Hamur sert olacak.
5. Hamuru kaşı k kaşı k toplayı n ve elinizle top haline getirin. Hamur topları nı hazı rlanan fı rı n tepsisine yerleştirin ve diskler halinde düzleştirin.
6. Sayfayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 10 ila 15 dakika veya sertleşene kadar pişirin.
7. Servis yapmadan önce soğumaya bı rakı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 10 ila 15 dakika

_____

Machine Translated by Google

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 174 / TOPLAM YAĞ: 10,4G / KARBONHİDRAT: 17,2G / ELYAF: 1,7G / PROTEİN: 2,8G

Machine Translated by Google

SNİCKERDOODLE ÇEREZLER

Bu tarif, temel çerez bileşenlerini alı r ve temaya nefis varyasyonlar ekler.
"Git" listesine yiyecekler ekleyerek deney yapmaktan çekinmeyin . Burada, klasik Snickerdoodle şekerli kurabiye, yoğun bir vanilya aroması yla yeniden keşfedildi.

½ su bardağı badem unu

⅓ su bardağı hindistan

cevizi unu ⅔ su bardağı hindistancevizi

şekeri, bölünmüş 2 yemek kaşı ğı ararot

tozu ½ çay kaşı ğı kabartma tozu ¼ çay

kaşı ğı deniz tuzu 1 çay kaşı ğı tarçı n

¼ su bardağı hindistancevizi yağı 3

yemek kaşı ğı öğütülmüş keten tohumu,

3 yemek kaşı ğı ı lı k suda ı slatı lmı ş 1 vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve

tohumlar kazı ndı

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Parşömen kağı dı ile bir fı rı n tepsisini hizalayı n.
3. Büyük bir kapta badem unu, hindistancevizi unu, ⅓ su bardağı hindistan cevizi şekeri, ararot, kabartma tozu ve tuzu karı ştı rı n.
4. Küçük bir kapta kalan yarı m su bardağı hindistan cevizi şekerini ve tarçı nı ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n. Kenara koyun.
5. Mikrodalgaya uygun bir kapta, hindistancevizi yağı nı 30 saniye boyunca yüksek derecede mikrodalgada eritin. Keten tohumu karı şı mı ve vanilya fasulyesi tohumları nı ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n.
6. Hindistan cevizi yağı karı şı mı nı kuru malzemelerle birlikte kaseye karı ştı rı n. Birleştirmek için karı ştı rı n. Hamur sert olacak.
7. Hamuru elle 1 inçlik toplar haline getirin. Her hamur topunu ayrı lmı ş tarçı n şekerine yuvarlayı n. Bunları hazı rlanan fı rı n tepsisine yaklaşı k 1½ inç aralı klarla yerleştirin.
8. Fı rı n tepsisini önceden ı sı tı lmı ş fı rı na yerleştirin ve 10 ila 12 dakika veya üstleri kı zarana kadar pişirin.
9. Tel ı zgara üzerinde soğutun ve servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 10 ila 12 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 ÇEREZ): KALORİ: 174 / TOPLAM YAĞ: 10,4G / KARBONHİDRAT: 17,2G / ELYAF: 1,7G / PROTEİN: 2,8G

Machine Translated by Google

IZCI KIZ ÇEREZLERİNDEN DAHA İYİ

Bu tarif, bu kitaptaki diğerlerinden biraz daha karmaşık. Bu tarifin avantajı, çiğ bir tarif olması dır, yani pişmiş değildir. Tarif alkalize kakao tozu içerdiğinden, bu kurabiyeler yüzde 20'nizin bir parçası olarak sayılır. Bu lezzetli, sağlıklı ikramlar üzerinde porsiyon kontrolü uygulamak için kalanları dondurun.

Tarif İpucu Hollandalı işleme, kakaonun yüksek asitliğini pH 7'ye nötralize etmek için potasyum karbonat kullanır.

Çerez tabanı için

1 su bardağı kurutulmuş rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi 1 su bardağı çiğ badem 2 tutam deniz tuzu 2½ yemek kaşığı hindistancevizi yağı, eritilmiş 1 paket stevia

Hindistan cevizi karamel tabakası için ½ fincan kurutulmuş rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi 8 Medjool hurması 1 yemek kaşığı su ve gerektiğinde ilave 2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı, erimiş Bir tutam deniz tuzu

Çikolata sosu için 4 yemek kaşığı hindistancevizi yağı, eritilmiş 1 paket stevia 4 yemek kaşığı şekersiz Hollandaca işlenmiş kakao tozu

Çerez tabanını yapmak için:

1. Parşömen kağıdı ile bir fırın tepsisini hizalayın.
2. Bir mutfak robotunda hindistancevizi 60 saniye karıştırın. Bademleri ve tuzu ekleyin ve bir öğün haline gelene kadar karıştırın. Hindistan cevizi yağı ve steviayı bir hamur oluşana kadar karıştırın.
3. Hamuru iki yağlı kağıt arasında ¼ inç kalınlığında yuvarlayın. Hamuru 10 dakika veya sertleşene kadar dondurun.

Machine Translated by Google

4. Yuvarlak bir kurabiye kalıbı kullanarak 12 kurabiyeyi kesin. Her çerez tabanını parşömen kaplı fırın tepsisine yerleştirin.

Hindistan cevizi karamel tabakasını yapmak için:

1. Fırını 350 ° F'ye önceden ısıtın.
2. Başka bir fırın tepsisine hindistan cevizini eşit bir tabaka halinde yayın. Önceden ısıtılmış fırında 5 dakika yanmamasına dikkat ederek kızartın. Çıkarın ve soğutun.
3. Bir mutfak robotunda tarihleri, suyu ve hindistancevizi yağını ekleyin. Birleştirmek için karıştırın. Gerekirse tuz ve daha fazla su ekleyin. Karışım karamel gibi olana kadar karıştırmaya devam edin. Kızarmış hindistan cevizi ekleyin ve birleştirmek için karıştırın.
4. Her bir kurabiye tabanına eşit miktarda karamel-hindistan cevizi karışımı sürün.

Çikolatalı kremayı yapmak için: 1.

Küçük bir kapta hindistancevizi yağı, stevia ve kakao tozunu karıştırın.

2. Bir kaşıkla 12 kurabiyenin her birinin üzerine kremayı gezdirin.
3. Yemekten önce katmanları katılaştırmak için çerezleri 10 dakika soğutun.

12 kişiliktir. Hazırlama süresi: 30 dakika. Pişirme süresi: Hindistan cevizini kızartmak için 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 ÇEREZ): KALORİ: 180 / TOPLAM YAĞ: 16.9G / KARBONHİDRAT: 7.4G / ELYAF: 2.3G / PROTEİN: 2.2G

Machine Translated by Google

MUZLU COREKLER

Bu kekler, çoğu pazarda fı stı k ezmesinin yanı nda bulunan badem yağı ile yapı lı r. Şeker veya yağ eklenmemiş bir marka aldı ğı nı zdan emin olun. Ayrı ca, tavadan daha kolay çı kmaları için pişirme spreyi püskürtülmüş çörek kalı pları kullanı n.
Hı zlı , hareket halindeyken sağlı klı bir tedavi için artı kları (eğer varsa!) dondurun.

Tarif İpucu Muzları nı z olgunlaşmaya başladı ğı nda kabukları nı soyun ve dondurun. Bunları smoothie'lerde veya muzlu "dondurmada" kullanabilirsiniz, ancak bunları bu muffin tarifinde de kullanabilirsiniz. Biraz lapa lapa oluyorlar ama karı ştı rı ldı kları için önemli değil.

Pişirme spreyi 2
olgun muz 1 su
bardağı hurma ½
su bardağı kavrulmuş kremalı badem yağı ½
su bardağı hindistan cevizi unu ¼ su bardağı
eritilmiş hindistancevizi yağı 2 çay kaşı ğı
kabartma tozu ½ çay kaşı ğı deniz tuzu 1 vanilya
fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri
ayı klanmı ş

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir çörek tepsisini kağı t astarlarla hizalayı n ve astarları pişirme spreyi ile püskürtün.
3. Bir mutfak robotunda muzları ve hurmaları ekleyin ve pürüzsüz olana kadar karı ştı rı n.
4. Badem yağı , hindistancevizi unu, hindistancevizi yağı , kabartma tozu, tuz ve vanilya çekirdeği tohumları nı işlemciye ekleyin ve kalı n bir hamur oluşana kadar nabı z atı n.
5. Bir dondurma kepçesiyle hamuru, astarlı muffin kalı pları na, üçte ikisini dolduracak şekilde alı n.
6. Muffinleri önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 ila 18 dakika ya da muffine batı rdı ğı nı z kürdan temiz çı kana kadar pişirin.
7. Soğutun ve servis yapı n.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 15 ila 18 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 Muffin): KALORİ: 181 / TOPLAM YAĞ: 10,1G / KARBONHİDRAT: 21.7.4G / ELYAF: 2.6G / PROTEİN: 3.8G

Machine Translated by Google

BADEM-KİNOA Muffin

Kinoa, bu keklere haşhaş tohumlu keki andı ran hafif bir gevreklik katı yor. Ayrı ca tüm sabah boyunca devam etmenizi sağlamak için bir ton protein ekler. Bu çok tatlı bir çörek değil ve aşı rı tatlı bir şey istemediğinizde ama tuzlu bir şey de istemiyorsanı z harika bir alternatif. Diğer muffin tarifinde olduğu gibi, muffinlerin yapı şmadan çı kması için kalı pları püskürtün.

Tarif İpucu Muffinlerinizin biraz daha tatlı olması nı istiyorsanı z, hamura bir paket stevia ekleyin ve iyice karı ştı rı n.

Pişirme spreyi 1 su
bardağı vanilyalı badem sütü ¼
su bardağı elma püresi 1 yemek
kaşı ğı öğütülmüş keten tohumu 1
adet vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş
1¼ su bardağı hindistan cevizi unu ¼ su bardağı badem unu 1½ çay
kaşı ğı kabartma tozu ½ çay kaşı ğı deniz tuzu ½ çay kaşı ğı
öğütülmüş tarçı n 1¼ su bardağı pişmiş kinoa

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir çörek tepsisini kağı t astarlarla hizalayı n ve astarları pişirme spreyi ile püskürtün.
3. Bir mutfak robotuna badem sütü, elma püresi, keten tohumu ve vanilya fasulyesi tohumları nı yerleştirin. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
4. Orta boy bir kapta hindistan cevizi unu, badem unu, kabartma tozu, tuz ve tarçı nı karı ştı rı n. Bu kuru malzemeleri mutfak robotuna ekleyin ve bir hamur oluşana kadar nabı z atı n.
5. Kinoayı ekleyin ve tamamen karı şana kadar karı ştı rı n.
6. Hamuru bir dondurma kepçesiyle, her üçte ikisini dolduracak şekilde astarlı çörek tepsisine alı n.
7. Tavayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 ila 18 dakika veya batı rdı ğı nı z bir kürdan temiz çı kana kadar pişirin.
8. Soğutun ve servis yapı n.

12 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 15 ila 18 dakika

Machine Translated by Google

SERVİS BAŞINA (1 Muffin): KALORİ: 170 / TOPLAM YAĞ: 6,1G / KARBONHİDRAT: 24,9G / ELYAF: 2,3G / PROTEİN: 4,5G

Machine Translated by Google

KENDİNDEN BUZLANMALI HAVUÇLU KEK

Bu kek, ananas ve havuçları n su içeriği nedeniyle inanı lmaz derecede nemli.
İşin sı rrı , önce kek hamurunu yapmak ve ardı ndan ananası ortası na ekleyerek suyunun eşit şekilde karı şması nı sağlamak. Bu kek, keki ters çevirdiğinizde yapı lan bir tepesi oluşturarak kendi kendine donar. Bu tarifle hem pastanı zı yiyebilir hem de onu yiyerek sağlı klı olabilirsiniz!

Tarif İpucu Elinizde ezilmiş ananas yoksa, konserve ananas parçaları nı veya hatta halkaları bir mutfak robotunda işleyerek kullanabilirsiniz.

Pişirme spreyi ⅓
su bardağı hindistancevizi yağı artı 3 yemek kaşı ğı , eritilmiş,
bölünmüş ½ su bardağı rendelenmiş havuç 1 ¼ su bardağı badem
unu 1 ½ çay kaşı ğı kabartma tozu ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu 1 (8
ons) meyve suyunda ezilmiş ananas, süzülmüş, suyu ayrı lmı ş
(yaklaşı k ¾ su bardağı) ½ su bardağı şekersiz hindistan cevizi ⅓ su
bardağı kı yı lmı ş badem

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Pişirme spreyi ile 8 inçlik yuvarlak bir kek tavası püskürtün.
3. Büyük bir kapta ⅓ fincan hindistancevizi yağı ve havucu birleştirin.
4. Orta boy bir kapta badem unu, kabartma tozu ve tuzu birlikte eleyin. Bu kuru malzemeleri havuç yağı karı şı mı na ekleyin, ardı ndan ayrı lmı ş ananas suyunu ekleyin. Her eklemeden sonra iyice karı ştı rı n.
5. Hazı rlanan tavaya meyilli yarı sı nı yayı n. Ezilmiş ananası meyilli üzerine eşit bir tabaka halinde ekleyin. Kalan kek hamuru ile üstünü kapatı n.
6. Küçük bir kapta hindistancevizi, badem ve kalan 3 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı nı birleştirin. Badem karı şı mı nı kekin üzerine eşit şekilde serpin.
7. Tavayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na yerleştirin ve 35 ila 40 dakika veya kek test cihazı temiz çı kana kadar pişirin.
8. Mükemmel şekillendirilmiş bir pastayı ortaya çı karmak için tavayı dikkatlice bir pasta tabağı na ters çevirin!

8 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 35 ila 40 dakika

Machine Translated by Google

BİR TİRAMİSU DİLİMİ İÇİN): KALORİ: 282 / TOPLAM YAĞ: 26,6G / KARBONHİDRAT: 10,3G / ELYAF: 3,2G / PROTEİN: 4,8G

Machine Translated by Google

balkabağı -ravent turtası

Bu tatlı bir pasta değil, aksine tuzlu. Dünyanı n birçok yerinde balkabağı , diğer kabak veya kabak gibi yenir. Ravent ilavesi, pastaya güzel bir renk vermenin yanı sı ra hoş bir ekşilik katı yor. Çok Amaçlı Pasta Kabuğu'nu (burada) taban olarak kullanı n.
Bu kabuksuz olarak da servis edebilirsiniz.

Tarif İpucu Egzotik bir sunum için, bu turtayı kabuğu çı karı lmı ş bir balkabağı nı n içinde pişirin.

1 Çok Amaçlı Turta Kabuğu (burada)

1 demet ravent, kesilmiş ve doğranmı ş 1 (8 ons)

kabak püresi 1 çay kaşı ğı hindistan cevizi 1 çay

kaşı ğı tarçı n 1 çay kaşı ğı zencefil 1 çay

kaşı ğı acı toz 1 çay kaşı ğı taze çekilmiş

karabiber

çizgi deniz tuzu

1 paket stevya

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Hazı rlanan kabuk ile 8 inçlik bir pasta tabağı çizin.
3. Suyla dolu orta boy bir tencereyi kaynatı n. Su kaynayı nca tencereyi ocaktan alı n, raventi suya ekleyin ve 4 dakika bekletin. Raventi boşaltı n.
4. Bir mutfak robotuna ravent, balkabağı , hindistan cevizi, tarçı n, zencefil, biber tozu, biber, tuz ve stevia koyun. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
5. Karı şı mı pasta kabuğunun üzerine dökün. Alüminyum folyo ile kaplayı n.
6. Tavayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 30 dakika pişirin.
7. Tamamen soğutun ve servis yapı n.

8 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 30 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (⅛ KABUKLU BİTMİŞ TURTA): KALORİ: 148 / TOPLAM YAĞ: 9.8G / KARBONHİDRAT: 38G / ELYAF: 6.9G / PROTEİN: 11.6G

Machine Translated by Google

PİŞİRİLMİŞ ELMA VE KURUZ

Günde bir elmanı n doktoru uzak tuttuğunu söylüyorlar. Bu pişmiş yemekle kendinizi hastane yerine Hotel Delicious'ta takı lı rken bulacaksı nı z. Bu elmalar da harika soğuktur, üzerine biraz Hindistan Cevizi Krem Şanti (burada). Dilediğiniz türde elmayı kullanabilirsiniz, ancak Granny Smith en iyi pişirme sı rası nda dayanı r.

Tarif İpucu Kahverengi ve altı n olmak üzere iki çeşit kuru üzüm vardı r. Kahverengi üzümler kı rmı zı üzümlerden, altı n olanlar ise yeşil üzümlerden elde edilir. Her ikisini de ekstra mikro besin porsiyonu için kullanı n.

2 elma, üstleri çı karı lmı ş ve ayrı lmı ş

¼ fincan kuru üzüm 1 çay kaşı ğı tarçı n

1 paket stevia

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir kaşı kla elmaları n içini çı karı n ve içindekileri orta boy bir kaba koyun, çekirdeklerini ve çekirdeklerini atı n. Kabuğun oluşması ve kabuğun delinmemesi için kabuğun içinde yeterince elma bı rakmaya dikkat edin.
3. Orta boy kaseye kuru üzüm, tarçı n ve steviayı ekleyin ve ayı klanmı ş elma parçaları yla karı ştı rı n.
4. Eşit olarak bölünmüş elma karı şı mı nı tekrar elma kabukları na dökün. Her birini ayrı lmı ş bir üst ile örtün.
5. Elmaları bir fı rı n tepsisine koyun ve 15 dakika veya elmalar yumuşayı ncaya kadar pişirin.
6. Hafifçe soğutun ve sı cak servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 DOLU ELMA): KALORİ: 95 / KARBONHİDRAT: 25.1G / ELYAF: 4.4G

Machine Translated by Google

KAVRULMUŞ SARIMSAK LAHANA

Bu yemek o kadar kolay ve lezzetli ki, neden daha önce hiç düşünmediğinizi merak edeceksiniz.
Bir baş lahanayı dilimleyin, baharatlayın ve pişirin. Lahana hayranı değilseniz, kesinlikle bu tarifi deneyin ve fikrinizi değiştirip değiştirmediğini görün. Körili Patlıcan (burada) veya közlenmiş sebzelerin altına tabak olarak servis edebilirsiniz.

Tarif İpucu Yeşil yerine mor lahana kullanmayı deneyin; temelde aynı tadı var ama daha dramatik bir sunum sunuyor.

1 (2 pound) baş organik yeşil lahana, 1 inç kalınlığında dilimler halinde kesilmiş (yaklaşık 8 dilim) 1½ yemek kaşığı hindistancevizi yağı 2 ila 3 büyük sarımsak karanfil, ezilmiş

Bir tutam deniz tuzu

1. Fırını 425 ° F'ye önceden ısıtın.
2. Lahana dilimlerini bir fırın tepsisine koyun ve her iki tarafına hindistancevizi yağı sürün.
3. Her bir lahana dilimini sarımsakla ovalayın ve tuz serpin.
4. Tavayı önceden ısıtılmış fırına koyun ve 20 dakika kızartın. Lahana dilimlerini ters çevirin. Kenarlar kahverengi ve gevrek olana kadar 20 ila 25 dakika daha kızartın.

4 kişiliktir. Hazırlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 45 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 LAHANA DİLİMİ): KALORİ: 90 / TOPLAM YAĞ: 5,3G / KARBONHİDRAT: 10,3G / ELYAF: 4,5G / PROTEİN: 2,3G

Machine Translated by Google

5 MAYIS GÜVEÇ

Bu, yemek için alkali dostu yiyecekler olup olmayacağı ndan emin olmadı ğı nı zda bir partiye götürmek için harika bir tarif. Kinoa, otantik bir zarafet için geleneksel Meksika malzemeleriyle karı ştı rı lı r. Ve peynir veya ekşi krema olmadı ğı için yemek planı nı za mükemmel uyum sağlar.

Tarif İpucu Fasulyenizi filizlemediyseniz endişelenmeyin. Normal, konserve siyah fasulye kullanabilirsiniz. Konserve fasulye kullanı yorsanı z, bu tarifi yüzde 20'nizin bir parçası olarak düşünün.

2 su bardağı pişmiş kinoa

¼ su bardağı filizlenmiş siyah fasulye (buraya bakı n) ¼ su bardağı doğranmı ş taze kişniş ½ kı rmı zı soğan, doğranmı ş ½ çay kaşı ğı öğütülmüş kimyon 1 avokado, püresi ½ çay kaşı ğı deniz tuzu

1 misket limonunun suyu

1 su bardağı Salsa Fresca (burada)

Servis için çeşitli çiğ sebzeler

1. Orta boy bir kapta kinoa, fasulye, kişniş, kı rmı zı soğan ve kimyonu birleştirin.
2. Küçük bir kapta avokado, tuz ve limon suyunu birleştirin.
3. Kinoalı karı şı mı servis tabağı nı n dibine yayı n. Avokado ve salsa ile doldurun.
4. Çiğ sebzelerle birlikte servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 309 / TOPLAM YAĞ: 10,8G / KARBONHİDRAT: 45,8G / ELYAF: 8,1G / PROTEİN: 10,7G

Machine Translated by Google

CANAVAR Püre

Bu nihai konfor besindir. Tarif, sebze püresinin ı sı nma katmanları nı içerir. Bir tabak bundan ve biraz ı lı k çayla ateşin yanı nda kı vrı lı n ve vita mins ve minerallerin sizi içeriden iyileştirmesine izin verin. Zor bir günün ardı ndan elinizin altı nda olması için kalanları dondurun.

Tarif İpucu İsterseniz bir kat bebek püresi veya yeni patates ekleyin. Bu yeni yiyecekleri eklerseniz, tarifin beslenme bilgilerini güncellemeniz yeterlidir.

1 tatlı patates, soyulmuş ve doğranmı ş

2 su bardağı pişmiş karnabahar çiçeği

1 su bardağı badem sütü, oda sı caklı ğı , bölünmüş ve ayrı ca gerektiği kadar ilave 1

çay kaşı ğı deniz tuzu, bölünmüş 2 su bardağı pişmiş brokoli çiçeği

1. Tatlı patatesi küçük bir tencereye su koyun. Suyu kaynamaya getirin. Tatlı patatesi 7 dakika veya yumuşayana kadar pişirin. Süzün ve bir kenara koyun.
2. Tatlı patates pişerken karnabaharı geniş bir karı ştı rma kabı na alı n. ⅓ su bardağı badem sütü ve ⅓ çay kaşı ğı tuz ekleyin. Karnabaharı pürüzsüz olana kadar ezin, gerekirse ilave badem sütü ekleyin. Karı ştı rma kabı ndan çı karı n ve bir kenara koyun.
3. Aynı büyük karı ştı rma kabı na brokoliyi, ½ su bardağı badem sütünü ve ⅓ çay kaşı ğı tuzu ekleyin. Brokoliyi pürüzsüz olana kadar ezin. Karı ştı rma kabı ndan çı karı n ve bir kenara koyun.
4. Aynı büyük karı ştı rma kabı na ı lı k tatlı patatesleri, kalan ⅓ su bardağı badem sütünü ve kalan ⅓ çay kaşı ğı tuzu ekleyin. Tatlı patatesi pürüzsüz olana kadar ezin.
5. İki orta boy kasenin altı na tatlı patates püresinin yarı sı nı koyun. Tatlı patatesin üstündeki her bir kaseye karnabahar püresinin yarı sı nı ekleyin. Her kasede püresi brokolinin yarı sı ile katmanlayı n. Sı cak servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 7 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ TAM TARİF): KALORİ: 158 / TOPLAM YAĞ: 0,5G / KARBONHİDRAT: 27,1G / FİBER 6,8G / PROTEİN: 7,7G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

6 DIY SNACKS

Machine Translated by Google

SUŞİ EL RULO

KARIŞIK PARTİ

otlu kraker

ISPANAKLI ENGİNARLI DİP SOS

SAĞLIKLI HUMUS

ÇAY PARTİSİ SALATALIK SANDVİÇ

MANGO-BARBEKÜ KAYDIRICILARI

FİLM GECE KARNANAFLI

MUZ ŞEKER PARALARI

ŞİLİ-KİREÇ MANGO Lahana Salatası

TELEFONU KAPAT MİNİ PİZZALAR

BUFALO ÇİÇEKLERİ

ÇEKUAN YEŞİL FASULYE

PATLICAN RULOLARI

MANTAR EZMESİ

Machine Translated by Google

SUŞİ EL RULO

Geleneksel suşi pirinci, genellikle tatlı sirke ile tatlandırılmış beyaz pirinçtir. Bu yiyecekler "Gitmez" listesinde olduğundan, burada kahverengi pirinç ikame edilir. Soya sosu da asit üreten bir besindir, bu yüzden bu tarifte susam yağı ve susam tohumu gerekir. Wasabi, alkali üreten baharatlı bir çeşnidir. Yoğun olduğu için dikkatli kullanın.

Tarif İpucu Hız değişikliği için kahverengi pirinç yerine kinoa kullanabilirsiniz.

2 nori yosun karesi ¼ fincan

pişmiş kahverengi pirinç, bölünmüş

Wasabi, garnitür için (isteğe bağlı) ½

avokado, doğranmış, bölünmüş ½

salatalık, soyulmuş ve doğranmış, bölünmüş 1

çay kaşığı susam yağı , bölünmüş 1 çay

kaşığı kızarmış susam, bölünmüş

1. Elinize bir nori yaprağı koyun. 2 yemek kaşığı kahverengi pirinç, wasabi (kullanıyorsanız), doğranmış avokadonun yarısını ve doğranmış salatalığın yarısını ekleyin.
2. ½ çay kaşığı susam yağı ile gezdirin. ½ çay kaşığı susam serpin.
3. Noriyi bir koni gibi görünecek şekilde dolgunun etrafına sarın. Bir tabağa dikkatlice yerleştirin.
4. İkinci el rulo için kalan malzemelerle tekrarlayın.
5. Hemen servis yapın ve yiyin.

1 kişiliktir. Hazırlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 457 / TOPLAM YAĞ: 27,1G / KARBONHİDRAT: 51,1G / ELYAF: 9,5G / PROTEİN: 7G

Machine Translated by Google

KARIŞIK PARTİ

Bir partinin bütün amacı eğlenmektir. Ama kim asit üreten sağlı ksı z yiyecekler yemekten suçluluk duyabilir ki? Bunun yerine, bu parti karı şı mı nı servis edin veya getirin ve arkadaşları nı zla sağlı klı yaşamı kutlayı n. Lif, vitaminler, mineraller ve protein ile doludur. Ama çoğunlukla parti eğlencesiyle dolu.

Tarif İpucu Kurutulmuş, kavrulmuş bezelye yerel pazarı nı zı n Asya yemekleri bölümünden temin edebilirsiniz. Baharatlı hale getirmek için wasabi aromalı olanları deneyin!

Pişirme spreyi 1 su
bardağı çiğ badem ½ su
bardağı şekersiz hindistan cevizi 1 su bardağı
kuru üzüm 1 su bardağı kuru ananas
parçaları ½ su bardağı kavrulmuş bezelye ½
su bardağı kabak çekirdeği 2 yemek kaşı ğı
sarı msak tozu 2 yemek kaşı ğı soğan tozu 1
çay kaşı ğı pul biber 1 çay kaşı ğı öğütülmüş
zencefil 1 çay kaşı ğı deniz tuzu 1 yemek
kaşı ğı hindistan cevizi sı vı yağ

1. Fı rı nı 425 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Pişirme spreyi ile büyük bir fı rı n tepsisine püskürtün.
3. Orta boy bir kapta badem, hindistancevizi, kuru üzüm, ananas, bezelye, kabak çekirdeği, sarı msak tozu, soğan tozu, biber tozu, zencefil, tuz ve hindistancevizi yağı nı birleştirin.
4. Karı şı mı fı rı n tepsisine eşit bir tabaka halinde yayı n.
5. Önceden ı sı tı lmı ş fı rı nda yanmaması na dikkat ederek 10 dakika pişirin.
6. Servis yapmadan önce fı rı ndan çı karı n ve soğutun.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (¾ BARDAK): KALORİ: 227 / TOPLAM YAĞ: 12,7G / KARBONHİDRAT: 27,9G / ELYAF: 4,1G / PROTEİN: 5.1G

Machine Translated by Google

otlu kraker

Kendi krakerlerinizi yapmak o kadar kolay ki, kutudan çı kan bayat tadı bile kaçı rmayacaksı nı z. Bunlar, besin lifi dolu bir yumruk paketidir. Biberiyenin kan bası ncı nı düşürdüğü söylenir. Keten tohumu, vücut sağlı ğı için gerekli olan büyük bir yağ asitleri kaynağı dı r. Ispanaklı Enginar Dip (burada) veya Sağlı klı Humus (burada) ile servis yapı n.

Tarif İpucu Keten tohumu yemeğiniz yoksa, keten tohumları nı temiz bir kahve değirmeni veya küçük bir mutfak robotunda öğütün. Su ile karı ştı rı ldı ğı nda keten tohumu koyulaştı rı cı görevi görür.

2 yemek kaşı ğı keten tohumu
unu 4 yemek kaşı ğı su 1 yemek
kaşı ğı hindistancevizi yağı 1 su
bardağı badem unu 1½ çay
kaşı ğı taze biberiye ¾ çay kaşı ğı
ince doğranmı ş taze kekik ¾ çay kaşı ğı ince
doğranmı ş taze kekik 1 yemek kaşı ğı susam
(isteğe bağlı) ½ çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Fı rı nı 325 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Küçük bir kapta keten tohumu unu, su ve hindistancevizi yağı nı birleştirin. Karı şı m kalı nlaşana kadar 10 dakika soğutun.
3. Orta boy bir kapta badem unu, biberiye, kekik, kekik ve susam tohumları nı (kullanı lı yorsa) birleştirin. Keten tohumu karı şı mı nı iyice birleştirerek karı ştı rı n.
4. Hamuru bir top haline getirin. Parşömen kağı dı nda hamuru ⅛ inç kalı nlı ğı nda yuvarlayı n. Tuz serpin.
5. Parşömen hamurunu bir fı rı n tepsisine yerleştirin. Hamuru, parşömeni kesmemeye dikkat ederek eşit büyüklükte 24 krakere kesin.
6. Fı rı n tepsisini önceden ı sı tı lmı ş fı rı na yerleştirin. 20 dakika pişirin, krakerlerin yanmadı ğı ndan emin olmak için yakı ndan izleyin.
7. Fı rı ndan çı karı n ve soğutun.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 20 dakika

---

SERVİS BAŞINA (4 KRAKER): KALORİ: 118 / TOPLAM YAĞ: 4G / KARBONHİDRAT: 17,3G / ELYAF: 1,6G / PROTEİN: 2,9G

Machine Translated by Google

ISPANAKLI ENGİNARLI DİP SOS

Bu parti ve restoran elyafı tipik olarak yağ yüklü, asit üreten peynirden yapılır.
Genellikle o kadar tuzludur ki, tattığınız tek şey yağ ve tuzdur - sebzeler nerede? Bu versiyon kremsi bir tada sahiptir (herhangi bir süt ürünü içermez!) ve gerçekten lezzetli ıspanak ve enginar lezzetlerini tadabilirsiniz. Beslenme ve lezzet dolu, diğer versiyonu bir daha asla yemeyebilirsiniz. Tiroid Destek Planını takip ediyorsanız domatesleri bıraktığınızdan emin olun.

Tarif İpucu Dilerseniz bu tarifte donmuş ıspanak kullanabilirsiniz. Sadece tüm suyu sıktığınızdan emin olun.

Pişirme spreyi ¾
su bardağı çiğ kaju ¾
su bardağı şekersiz badem sütü 2 yemek
kaşığı taze sıkılmış limon suyu 1 diş sarımsak
¾ çay kaşığı deniz tuzu 1 yemek kaşığı besin
mayası 2 su bardağı yağda dondurulmuş veya
konserve enginar kalbi 2 su bardağı bebek ıspanak
yaprağı 1 su bardağı bebek domates

1. Fırını 425 ° F'ye önceden ısıtın.
2. Orta boy bir pişirme kabına pişirme spreyi püskürtün.
3. Bir karıştırıcıda kaju fıstığı, badem sütü, limon suyu, sarımsak, tuz ve mayayı birleştirin. Çok pürüzsüz olana kadar karıştırın.
4. Enginar kalplerini, ıspanakları ve domatesleri blendera ekleyin. Birleştirmek için darbe, ancak yine de sebze parçaları bırakıyor.
5. Sosu hazırlanan pişirme kabına aktarın. Kalıbı önceden ısıtılmış fırına koyun ve 20 dakika pişirin.
6. Fırından çıkarın, 5 dakika soğutun ve sıcak servis yapın.

6 kişiliktir. Hazırlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 20 dakika

---

SERVİS BAŞINA (¼ BARDAK): KALORİ: 178 / TOPLAM YAĞ: 15,3G / KARBONHİDRAT: 10,3G / ELYAF: 2,3G / PROTEİN: 4,4G

Machine Translated by Google

SAĞLIKLI HUMUS

Geleneksel humus zaten oldukça sağlı klı . Ancak nohut, sı nı rlamanı z gereken yiyeceklerden biri olduğundan, bu sürüm, fasulyeyi sı nı rlandı rı rken lezzeti artı rmak için biraz patlı can ekler. Bunu yapmak, bu tarifin lezzetli bir humus ve baba ganoush kombinasyonu gibi olması nı sağlar. Patlı canı kı zartmak için fı rı n tepsisine koyun ve 350°F'lik fı rı nda 30 dakika veya yumuşayana kadar pişirin.

Tarif İpucu Tiroid Destek Planı ndaysanı z, patlı canı çı karı n ve onun yerine fazladan bir bardak nohut koyun.

1 su bardağı nohut, konserve veya pişmiş

1 su bardağı közlenmiş ve soyulmuş

patlı can 1 diş sarı msak 1 yemek kaşı ğı

susam yağı 1 yemek kaşı ğı taze

sı kı lmı ş limon suyu 1 çay kaşı ğı deniz tuzu

Su, inceltmek için

Bir mutfak robotunda nohut, patlı can, sarı msak, susam yağı , limon suyu ve tuzu birleştirin. Kremsi pürüzsüz olana kadar karı ştı rı n. Kremsi bir kı vam elde etmek için gerekirse su ekleyin.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 219 / TOPLAM YAĞ: 6,5G / KARBONHİDRAT: 31,9G / ELYAF: 9,5G / PROTEİN: 9,9G

Machine Translated by Google

ÇAY PARTİSİ SALATALIK SANDVİÇ

Çay partileri eğlenceli değil mi? Ne yazık ki, ikindi çayı genellikle şekerli, yüksek yağlı yiyecekler yemek için bir bahanedir. Bunun yerine, bu ekmeksiz sandviçlere çay ve belki de bu kitaptaki kurabiyelerden bazıları nı servis edin. Rahatlatıcı bir öğleden sonra kendinizi şımartabilir ve sağlığınızı desteklediğinizi bilerek mutlu olabilirsiniz.

Tarif İpucu Kuşkonmazı mikrodalgada çabucak pişirebilir ve ardından soğuması için soğuk su altında çalıştırabilirsiniz.

½ fincan Sağlıklı Humus (burada) 1

salatalık, soyulmuş ve ¼ inçlik yuvarlak dilimlenmiş 4

kuşkonmaz mızrak, kesilmiş, pişirilmiş, soğutulmuş ve ince doğranmış

1. 1 tatlı kaşığı humusu bir salatalığın üzerine koyun. ½ çay kaşığı kuşkonmaz ile doldurun. Üzerine ikinci bir salatalık yuvarlak yerleştirin. Sandviçi dikkatlice servis tabağına alın.

2. Kalan malzemelerle tekrarlayın.

2 kişiliktir. Hazırlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (4 SANDVİÇ): KALORİ: 126 / TOPLAM YAĞ: 6,2G / KARBONHİDRAT: 14,4G / ELYAF: 4,5G / PROTEİN: 5,9G

Machine Translated by Google

MANGO-BARBEKÜ KAYDIRICILARI

Alkali Diyet uygularken birçok insanı n özlediği şeylerden biri de et. Bu tarif hiç et içermese de kesinlikle doyurucu barbekü lezzetini sağlı yor. Bu yemeği bir aşçı ya getirin ve herkesin "Harika görünüyor!" dediğini dinleyin. Bunlar çok dağı nı k, bu yüzden elinizde bir sürü peçete var.

Tarif İpucu Kabak yoksa, yerine 1 fincan pişmiş, rendelenmiş spagetti kabağı koyun.

1 mango, soyulmuş, çekirdekleri çı karı lmı ş ve iri parçalar
halinde kesilmiş ¼ fincan Ev Yapı mı Barbekü Sosu (burada) 1
kabak, soyulmuş ve jülyen doğranmı ş 4 portobello mantarı
kapağı , solungaçları çı karı lmı ş

1. Ocakta bir ı zgarayı veya ı zgara tavası nı orta ateşte önceden ı sı tı n.
2. Bir mutfak robotunda mangoyu püre haline getirin. Ev Yapı mı Barbekü Sosunu ekleyin. Karı şı mı orta boy bir kaba aktarı n. Kabak ekleyin ve birleştirmek için iyice karı ştı rı n.
3. Mango-kabak karı şı mı nı n yarı sı ile 1 mantar kapağı nı doldurun. Başka bir mantar kapağı ile üst.
4. İkinci bir kaydı rı cı için kalan malzemelerle tekrarlayı n.
5. Kaydı rı cı ları ı zgaraya yerleştirin ve 10 dakika veya istenen hassasiyet seviyesine kadar pişirin.
6. Hemen servis yapı n ve yiyin.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KAYDIRICI): KALORİ: 135 / TOPLAM YAĞ: 0,6G / KARBONHİDRAT: 32,2G / ELYAF: 3,1G / PROTEİN: 1,7G

Machine Translated by Google

FİLM GECE KARNANAFLI

İyi bir filme ve bir kase patlamı ş mı sı ra yerleşmekten daha eğlenceli çok az şey vardı r. Ancak mı sı r "Gitmez" listesinde olduğu için ne yapabilirsiniz? Patlamı ş mı sı r yerine kavrulmuş karnabahar kullanan bu tarifi deneyin. Sarı msak tozu, biber tozu veya besin mayası ile doldurun.

Tarif İpucu Bu tarif için donmuş karnabahar kullanmayı n. Çok ı slak olacak.

Küçük çiçeklere ayrı lmı ş 1 karnabahar başı 3 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı 1 çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Fı rı nı önceden 400 ° F'ye ı sı tı n.
2. Büyük bir kapta karnabahar, hindistancevizi yağı ve tuzu birleştirin.
3. Karnabaharı bir fı rı n tepsisine aktarı n ve tek bir tabaka halinde eşit şekilde yayı n.
4. Sayfayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve altı n kahverengi ve hafif gevrek olana kadar yaklaşı k 30 dakika kı zartı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 30 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (YAKLAŞIK 1 KUPASI): KALORİ: 107 / TOPLAM YAĞ: 10,3G / KARBONHİDRAT: 3.5G / FİBER: 1.7G / PROTEİN: 1.3G

Machine Translated by Google

MUZ ŞEKER PARALARI

Bazen sadece tatlı bir şey istersin ve şimdi istersin. Bu nefis ikramlarla, bir pasta ya da bir yı ğı n kurabiye pişirmek için beklemek zorunda değilsiniz. 5 dakikada sağlı ğı nı za iyi gelecek bir tatlı yiyebilirsiniz! Bu tarif için sert tarafı olan muzları seçin.

Tarif İpucu Muzun daha az tatlı kuzeni olan plantain ile bu tarifi deneyin. Madeni paralar, muzla yapı lanlardan biraz daha sert ve daha az tatlı olacaktı r.

2 yemek kaşı ğı rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi

Bir tutam deniz tuzu

2 yemek kaşı ğı hindistancevizi

yağı 1 muz, soyulmuş ve ¼ inç kalı nlı ğı nda dilimler halinde dilimlenmiş

1. Bir tabakta hindistan cevizi ve tuzu karı ştı rı n.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tavada hindistancevizi yağı nı eritin.
3. Her bir muz dilimini, kaplanana kadar hindistancevizi karı şı mı na bastı rı n.
4. Her dilimi hafifçe ı sı tı lmı ş hindistancevizi yağı na yerleştirin. 2 dakika soteleyin, çevirin ve ikinci tarafta 2 ila 3 dakika pişirmeye devam edin.
5. Hafifçe soğutun ve sı cak servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 171 / TOPLAM YAĞ: 6,3G / KARBONHİDRAT: 28,4G / ELYAF: 4,4G / PROTEİN: 1,5G

Machine Translated by Google

ŞİLİ-KİREÇ MANGO Lahana Salatası

Bu yemek, Los Angeles ve Meksika'daki popüler sokak yemeklerinde bir bükülme. Misket limonu suyu ve bir tutam şili tozu tatlı , gevrek mangoyu canlandı rı yor. Jicama yabancı ysa, bir tedavi için hazı rlanı n. Bu hafif, gevrek kök, atı ştı rmalı k olarak veya salatalarda harikadı r.

Tarif İpucu Tembel hissediyorsanı z, şişleri atlayı n ve çekirdekleri çı karı lmı ş ve çentiklenmiş mango üzerine doğrudan limon suyu ve biber tozu ekleyin.

1 mango, soyulmuş ve lokma büyüklüğünde kesilmiş 1 su bardağı

dilimlenmiş jicama 1 su bardağı dilimlenmiş dolmalı k biber

1 misket limonunun suyu

1 yemek kaşı ğı pul biber

1. Küçük bir kapta mango, dolmalı k biber ve jicama'yı birleştirin.
2. Sebzelerin üzerine limon suyunu sı kı n. Biber tozu serpin.
3. Tatları n karı şması nı ve tadı nı çı karması nı sağlamak için 15 dakika soğutun.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Soğutma süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 201 / TOPLAM YAĞ: 1,3G / KARBONHİDRAT: 50G / ELYAF: 5G / PROTEİN: 2.8G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

TELEFONU KAPAT MİNİ PİZZALAR

Bu lezzetli atıştırmalıklara sahipken pizza sipariş etmenize gerek yok. Peynirleri olmadığı için gerçek bir pizza kopyası olmasalar da, kesinlikle sağlıklı bir şekilde özleminizi tatmin edecekler. Domates salçası, güçlü bir antioksidan olan sağlıklı bir likopen takviyesi sağlar. Mantar kapakları, tüm lezzetli iyilikleri tutmak için küçük bir kase gibi davranır.

Tarif İpucu Domates salçanız yoksa, kavanozda pişmiş pizza sosu kullanabilirsiniz. Sadece yağ veya şeker içermeyen bir marka kullandığınızdan emin olun.

Pişirme spreyi 1
(6 ons) organik domates salçası 1 yemek
kaşığı sarımsak tozu 1 yemek kaşığı
soğan tozu 1 çay kaşığı kurutulmuş kekik
4 yemek kaşığı kurutulmuş domates ½ çay
kaşığı deniz tuzu artı bir tutam, bölünmüş
4 portobello mantarı kapağı, solungaçları
alınmış 4 dilim taze domates

1. Fırını 350 ° F'ye önceden ısıtın.
2. Pişirme spreyi ile bir fırın tepsisine püskürtün.
3. Küçük bir kapta salça, sarımsak tozu, soğan tozu, kekik, güneşte kurutulmuş domates ve deniz tuzunu karıştırın.
4. Domates karışımını dört mantar kapağına eşit olarak bölün. Her birinin üzerine 1 dilim domates ve bir tutam deniz tuzu serpin.
5. Pizzaları fırın tepsisine aktarın, tepsiyi önceden ısıtılmış fırına koyun ve 15 dakika veya pizzalar sıcak ve kabarcıklı olana kadar pişirin.

4 kişiliktir. Hazırlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (1 MİNİ-PİZZA): KALORİ: 66 / TOPLAM YAĞ: 1.3G / KARBONHİDRAT: 13.4G / ELYAF: 2.8G / PROTEİN: 2.9G

Machine Translated by Google

BUFALO ÇİÇEKLERİ

Bu, oyun günü zı mbaları ndan bir diğeri. Buffalo kanatları nı n bu alkali dostu versiyonu, asit üreten hayvansal ürünler olmadan size gevrek baharat verir. Acı lı ğı nı dilerseniz acı biber miktarı nı azaltarak ayarlayabilirsiniz. Kereviz çubukları ve Çiftlik Sosu (burada) ile servis yapı n.

Tarif İpucu Acı biber yerine en sevdiğiniz acı sos markası nı deneyin. Genellikle şeker ve yağla dolu olduğu için geleneksel acı kanat sosundan kaçı ndı ğı nı zdan emin olun.

1 çay kaşı ğı deniz
tuzu 1 çay kaşı ğı sarı msak
tozu 1 çay kaşı ğı soğan tozu
1 çiçeklerine ayrı lmı ş karnabahar başı 2
yemek kaşı ğı eritilmiş hindistancevizi yağı
½ çay kaşı ğı kı rmı zı biber

1. Fı rı nı 450 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Küçük bir kapta tuz, sarı msak tozu ve soğan tozunu karı ştı rı n.
3. Karnabaharı baharat karı şı mı yla baharatlayı n. Terbiyeli karnabaharı bir fı rı n tepsisine ve önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun. 10 dakika pişirin, karnabaharı ters çevirin ve 10 dakika daha pişirin.
4. Büyük bir kapta karnabahar pişerken hindistancevizi yağı ve kı rmı zı biberi karı ştı rı n.
5. Sı cak karnabaharı hindistancevizi yağı yla birlikte büyük kaseye aktarı n. İyice kaplamak için atı n ve karnabaharı fı rı n tepsisine geri koyun.
6. Sos emilene kadar 5 dakika daha pişirin.
7. Fı rı ndan çı karı n ve servis yapmadan önce 10 dakika bekletin.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 25 dakika

---

SERVİS BAŞINA (YAKLAŞIK 1 KUPASI): KALORİ: 82 / TOPLAM YAĞ: 6,9G / KARBONHİDRAT: 4,6G / FİBER: 1,8G / PROTEİN: 1,5G

Machine Translated by Google

ÇEKUAN YEŞİL FASULYE

Bu klasik Çin restoranı elyafı harika bir atı ştı rmalı ktı r. Bu tarif, fasulyeleri kı zartmak yerine kavurarak orijinaline daha hafif bir dokunuş katı yor. Sağlı klı beslenme sı kı cı olmak zorunda değildir ve bu bağı mlı lı k yapan fasulyeler bunun kanı tı dı r. Konserve yerine taze yeşil fasulye kullanı n, böylece duygusal olmazlar.

Tarif İpucu Bir değişiklik için Çin yeşil fasulyesini deneyin. Bazı pazarları n ürün bölümünde bulunurlar.

1 pound yeşil fasulye, uçları kesilmiş 1 çay kaşı ğı hindistancevizi yağı 1 çay kaşı ğı susam yağı ½ çay kaşı ğı kı rmı zı pul biber 2 diş ince doğranmı ş sarı msak 1 çay kaşı ğı doğranmı ş taze zencefil ½ çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Fı rı n rafları nı , üst raf piliçlere en yakı n olacak şekilde ayarlayı n.
2. Broyleri önceden ı sı tı n.
3. Yeşil fasulyeleri tek bir tabaka halinde bir fı rı n tepsisine yerleştirin. Fasulyeleri yaklaşı k 10 dakika ya da siyah benekler görünene kadar kavurun. Fasulyeleri piliçten çı karı n ve büyük bir kaseye aktarı n. Kenara koyun.
4. Küçük bir tencerede hindistancevizi yağı , susam yağı , kı rmı zı pul biber, sarı msak, zencefil ve tuzu ekleyin. Karı şı mı , parı ldamaya ve kı rmı zı ya dönmeye başlayana kadar orta ateşte ı sı tı n. Isı yı kapatı n.
5. Sı cak sosu yeşil fasulyelerin üzerine dökün ve birleştirmek için iyice atı n.
6. Fasulyeleri fı rı n tepsisine geri koyun ve 5 dakika boyunca ı zgaranı n altı na koyun.
7. Fı rı ndan çı karı n, taze fasulyeleri servis tabağı na alı n ve sı cak olarak servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (4 ons soslu yeşil fasulye): KALORİ: 60 / TOPLAM YAĞ: 2.5G / KARBONHİDRAT: 9G / FİBER: 4G / PROTEİN: 2.2G

Machine Translated by Google

PATLICAN RULOLARI

Bu toplamalar harika bir öğleden sonra atı ştı rması veya hatta hafif bir öğle yemeği hazı rlar. Bunlar genellikle zeytin ile yapı lan bir tapenade ile servis edilir. Zeytinler "Gitmez" listesinde yer aldı ğı ndan burada atlanmı ştı r. Doldurma, C vitamini bakı mı ndan yüksektir ve o kadar iyidir ki, kendinizi onu diğer her türlü gı daya koyarken bulabilirsiniz.

Tarif İpucu Közlenmiş kı rmı zı biberlerin her zaman elinizin altı nda olduğundan emin olmak için, sadece bir kı smı nı fı rı n tepsisine koyun ve diğer yiyecekleri kaldı rı rken kı zartmaları na izin verin. 350 ° F'de yaklaşı k 15 dakika sürmelidir.

Tapenade için 1 kavanoz

suda paketlenmiş közlenmiş kı rmı zı biber ¼ soğan, doğranmı ş 1

diş sarı msak 1 yemek kaşı ğı taze sı kı lmı ş limon suyu ¼ çay

kaşı ğı kı rmı zı pul biber 3 taze fesleğen yaprağı

Patlı can için 2

patlı can, tepeleri çı karı lmı ş, uzunlaması na ince dilimlenmiş (yaklaşı k 24 dilim)

Pişirme spreyi 2 çay

kaşı ğı deniz tuzu

Tapenade yapmak için: Bir

mutfak robotunda közlenmiş kı rmı zı biber, soğan, sarı msak, limon suyu, kı rmı zı pul biber ve fesleğeni ekleyin. Harmanlanana kadar nabı z atı n, ancak yine de tı knaz.

Patlı can yapmak için: 1.

Izgarayı orta derecede ı sı tı n veya piliçleri önceden ı sı tı n.

2. Patlı can dilimlerini fı rı n tepsisine koyun ve üzerine pişirme spreyi sı kı n. Tuz serpin.

3. Patlı can dilimlerini ı zgaraya aktarı n ve 3 dakika veya ı zgara izleri oluşana kadar ı zgara yapı n. Izgaranı z yoksa fı rı n tepsisini ı zgaraya yerleştirin ve bunun yerine kı zartı n.

4. Patlı canı ı zgaradan çı karı n ve tekrar fı rı n tepsisine aktarı n (veya fı rı n tepsisini fı rı ndan çı karı n).

5. Izgara kullanı yorsanı z fı rı nı önceden 375 °F'ye ı sı tı n.

6. Patlı can dilimleri için bir piliç kullanı yorsanı z, fı rı n ı sı sı nı 375 °F'ye düşürün.

Machine Translated by Google

7. Her patlı can diliminin bir ucuna 1 ila 2 yemek kaşığı bant koyun. Dilimleri yukarı ve dolgunun üzerine yuvarlayın, dikiş tarafı aşağı doğru tamamlayın. Sayfayı tekrar fırına koyun ve ruloları 10 dakika veya ısınana kadar pişirin.

8. Sıcak servis yapın.

6 kişiliktir. Hazırlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 13 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (4 RULO): KALORİ: 37 / TOPLAM YAĞ: 0,3G / KARBONHİDRAT: 8,7G / ELYAF: 3,5G / PROTEİN: 1.4G

Machine Translated by Google

MANTAR EZMESİ

Mantarlar çok yönlü bir besindir! Çoğu yemeğe etli bir lezzet katı yorlar. D vitamini gibi temel besinlerle yüklü oldukları için aynı zamanda bir beslenme santralidirler. Bu pateyi Otlu Kraker (burada) veya Sebze Cipsi (burada) üzerine yayı n.

Tarif İpucu Çeşitleme için farklı mantar türlerini deneyin. Ayrı ca, kendinizi lüks hissediyorsanı z, servis yapmadan önce üzerine biraz trüf yağı gezdirin.

Pişirme spreyi 1
soğan, doğranmı ş
2 kilo taze mantar, her türlü, ince doğranmı ş 2 diş sarı msak,
kı yı lmı ş 1 yemek kaşı ğı doğranmı ş taze maydanoz ¼
çay kaşı ğı ince doğranmı ş taze biberiye ½ çay kaşı ğı
deniz tuzu 1 yemek kaşı ğı taze sı kı lmı ş limon suyu

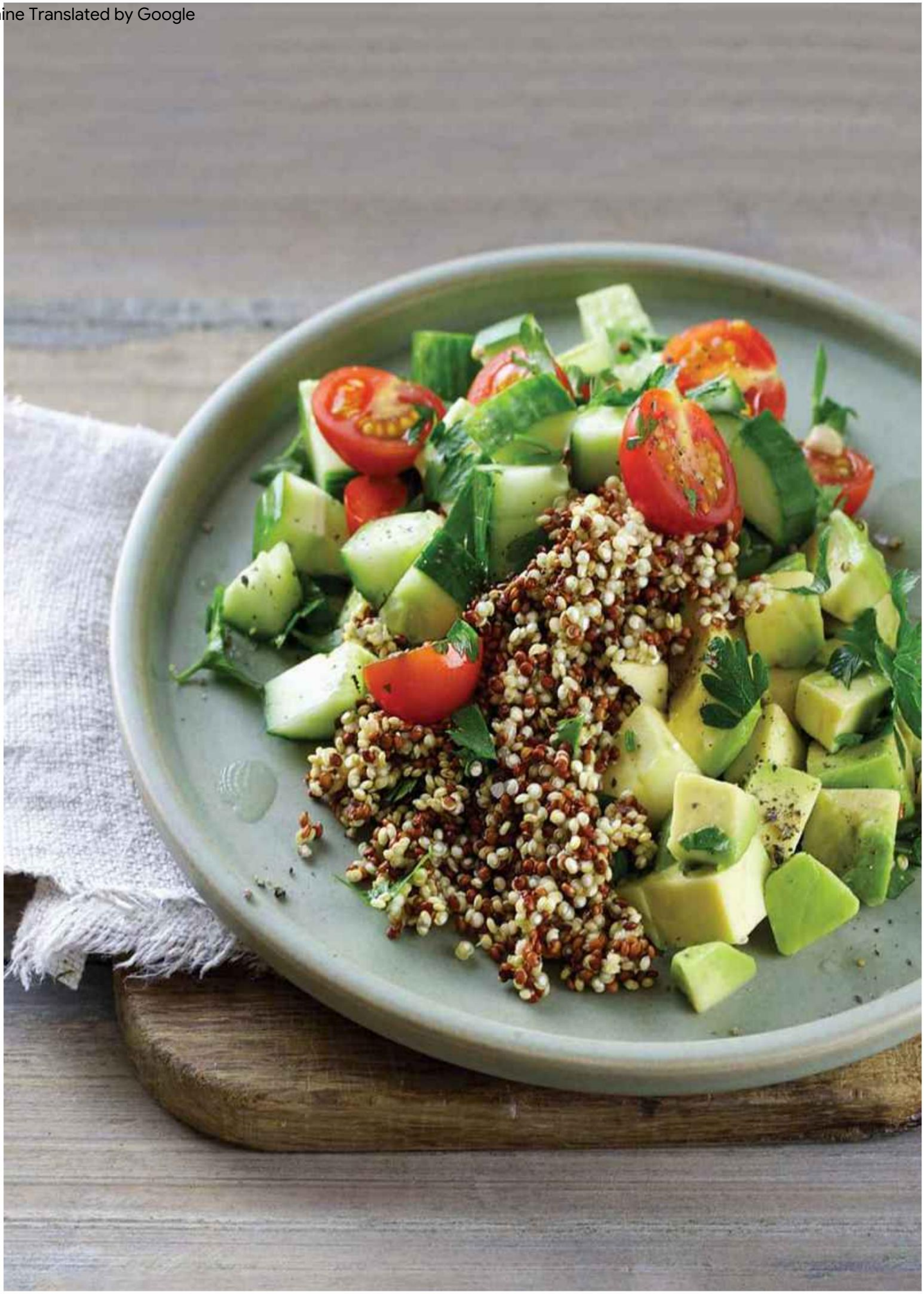
1. Pişirme spreyi ile orta boy bir tencereye püskürtün. Soğanı ekleyin ve yaklaşı k 5 dakika veya yarı saydam olana kadar orta ateşte pişirin.
2. Mantarları ve sarı msağı tavaya ekleyin. Pişene kadar 10 dakika daha pişirin.
3. Isı dan çı karı n ve karı şı mı bir mutfak robotuna aktarı n. Maydanoz, biberiye, tuz ve limon suyunu ekleyin. İstenen bir tutarlı lı ğa darbe.
4. Yukarı da önerildiği gibi servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (¼ BARDAK): KALORİ: 43 / TOPLAM YAĞ: 0,6G / KARBONHİDRAT: 7,1G / FİBER 3,5G / PROTEİN: 5G

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

7

MEAL-SIZE SALADS

Machine Translated by Google

ELİNİZDE SALATA

ÇUBUK ÜZERİNDE SALATA

SINIRIN GÜNEYİ SALATA

KAVRULMUŞ SEBZE SALATASI

PAD TAY SALATA

Kinoa ve avokado salatası

AVOKADO-KAPRAZ SALATA

BAHARATLI SUSAMLI ERİŞTE SALATA

BAHARATLI PORTAKAL-BROKOLİ SALATA

SICAK ISPANAK SALATA

ORGANİK BEBEK DOMATES VE KALE SALATA

ZÜMRÜT ORMAN SALATASI

Asya Lahana Salatası

RUS YAKUT SALATASI

AVOKADO, ÇİLEK, ISPANAK SALATA

YAZ YEMEĞİ SALATASI

DENİZ ALTINDA SALATA

MARİNE SEBZELER

Machine Translated by Google

ELİNİZDE SALATA

Bu mükemmel taşı nabilir marul sargı ları , mutfak eşyaları ile uğraşmak istemediğiniz zamanlar için mükemmeldir. Her şeyi bir araya toplayı n ve son dakikada bir araya getirin. Tiroid Destek Planı nı takip ediyorsanı z domatesi atlamayı unutmayı n. Bölüm 11'den en sevdiğiniz sosla servis yapı n (buraya bakı n).

Tarif İpucu Katlamayı kolaylaştı rmak için doldurmadan önce marulun oda sı caklı ğı na gelmesini bekleyin.

4 yaprak marul, buzdağı veya marul ½
avokado, doğranmı ş 1 havuç, soyulmuş ve
rendelenmiş ½ domates, doğranmı ş ⅓
salatalı k, soyulmuş ve doğranmı ş 1 yemek
kaşı ğı kı yı lmı ş badem

1. Marul yaprakları nı bir tabağa yayı n.
2. Her yaprağı avokado, havuç, domates, salatalı k ve bademlerin dörtte biri ile doldurun. Her yaprağı dolgusunun etrafı na sarı n.
3. Yiyin ve keyfini çı karı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 189 / TOPLAM YAĞ: 13,1G / KARBONHİDRAT: 17,8G / FİBER: 6.5G / PROTEİN: 4.1G

Machine Translated by Google

ÇUBUK ÜZERİNDE SALATA

Bu yemeği soğuk veya ı lı k olarak servis edebilirsiniz. Bu salata çubukları nı ı zgara yapmak istiyorsanı z, ı zgarada yanmamaları için şişleri kullanmadan önce 15 dakika suda beklettiğinizden emin olun. Bu bölümdeki diğer salata tariflerinde olduğu gibi, burada önerilenler yerine en sevdiğiniz sebzeleri kullanmaktan çekinmeyin, ancak Tiroid Destek Planı nı uyguluyorsanı z her durumda kiraz domatesleri çı karmayı unutmayı n. Bölüm 11'den (burada) en sevdiğiniz sosla servis yapı n.

Tarif İpucu Bu tarifi tiroid dostu yapmak için domatesleri bı rakı n.

1 kabak, 8 parçaya bölünmüş 1 sarı

kabak, 8 parçaya bölünmüş 1 salatalı k, 8

parçaya bölünmüş 8 kiraz domates 8

haşlanmı ş brokoli çiçeği

8 karnabahar çiçeği

1. Tahta bir şişin üzerine 1 adet kabak dilimini, 1 adet sarı kabak dilimini, 1 adet salatalı k dilimini, 1 adet kiraz domatesi, 1 adet brokoli çiçeğini ve 1 adet karnabahar çiçeğini dizin. Kenara koyun.
2. Kalan tüm malzemelerle işlemi tekrarlayı n.
3. Servis yapı n ve yiyin.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (4 SALATA ŞİŞİ): KALORİ: 142 / TOPLAM YAĞ: 1.5G / KARBONHİDRAT: 31,2G / ELYAF: 8,9G / PROTEİN: 7,8G

Machine Translated by Google

SINIRIN GÜNEYİ SALATA

Bu salata, ana yemek olarak yenecek kadar doyurucu veya bu kitaptaki diğer Meksika esintili yemeklerden birinin yanı nda servis edilebilir. Mı sı r, Meksika yemeklerinin çoğunda temel bir unsur olması na rağmen, "Gitme" listesindedir. Burayı bile kaçı rmayacaksı n. Taze kişniş, bu salatayı parlak ve lezzetli yapmanı n anahtarı dı r. İsterseniz Kişniş Salata Sosu (burada) ile servis yapı n.

Tarif İpucu Rendelenmiş havuç veya dilimlenmiş jicama gibi istediğiniz diğer sebzeleri eklemekten çekinmeyin.

5 su bardağı doğranmı ş marul ½ su
bardağı filizlenmiş siyah fasulye (buraya bakı n)
1 su bardağı kiraz domates, yarı ya 1 avokado,
doğranmı ş ¼ su bardağı kı yı lmı ş badem ½
su bardağı doğranmı ş taze kişniş ½ su bardağı
Salsa Fresca (burada)

1. Büyük bir kapta marul, fasulye, domates, avokado, badem, kişniş ve Salsa Fresca'yı ekleyin. Birleştirmek için tüm malzemeleri atı n.
2. Salatayı iki kase arası nda eşit olarak bölün ve servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (YAKLAŞIK 4 BARDAK): KALORİ: 370 / TOPLAM YAĞ: 16.9G / KARBONHİDRAT: 44,3G / FİBER: 14,1G / PROTEİN: 15,3G

Machine Translated by Google

KAVRULMUŞ SEBZE SALATASI

Bu, mangaldan sonra kalan sebzeleri kullanmanı n mükemmel bir yoludur. Eğer hiç yoksa, sadece bu yemek için özel olarak bazı sebzeleri kı zartı n. Bunu yapmak salataya dumanlı , tatlı bir lezzet katar. Ve her zamanki gibi, elinizdeki herhangi bir sebzeyi kullanmaktan çekinmeyin. Unutmayı n, Tiroid Destek Planı ndaysanı z, bu salatada adı geçen kiraz domatesleri atlayı n.

Tarif İpucu Bu, elinizin altı nda bulunması harika olan yemeklerden bir diğeri. Bu kavrulmuş sebzeleri smoothie, çorba, dürüm veya patates kı zartması için kullanabilirsiniz.

½ demet kuşkonmaz, kesilmiş 1 pint

çeri domates ½ fincan mantar, yarı ya

bölünmüş 1 havuç, soyulmuş ve lokma

büyüklüğünde kesilmiş 1 kı rmı zı veya sarı dolmalı k

biber, çekirdekleri çı karı lmı ş ve lokma büyüklüğünde kesilmiş 1 yemek kaşı ğı

hindistancevizi yağı 1 yemek kaşı ğı sarı msak tozu 1 çay kaşı ğı Deniz tuzu

1. Fı rı nı 425 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir kapta kuşkonmaz, domates, mantar, havuç ve dolmalı k biberi ekleyin. Hindistan cevizi yağı , sarı msak tozu ve tuzu ekleyin. Sebzeleri eşit şekilde kaplamak için atı n.
3. Sebzeleri bir fı rı n tepsisine aktarı n, önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 dakika veya sebzeler yumuşayana kadar kı zartı n.
4. Sebzeleri büyük bir kaseye aktarı n. İsterseniz soğutun.
5. Sebzeleri iki kaseye bölün ve sı cak veya soğuk servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 132 / TOPLAM YAĞ: 7,3G / KARBONHİDRAT: 15,4G / ELYAF: 4,2G / PROTEİN: 2,9G

Machine Translated by Google

PAD TAY SALATA

Geleneksel Pad Thai, pirinç eriştesi, yumurta, demirhindi ve balı k sosuyla yapı lan tavada kı zartı lmı ş bir yemektir ve genellikle tavuk veya karides ile servis edilir. Açı kçası , bu malzemelerin çoğu alkali dostu değildir, ancak bu salata, kötü şeylerin hiçbiriyle aynı harika tatlara sahiptir.

Tarif İpucu Burada adı geçen fasulye filizleri geleneksel olanlardı r. Pazarı nı zı n ürün bölümünde bulunurlar. Alternatif olarak, daha ince yonca filizi kullanabilirsiniz. Lahanası süper alkali bir besindir. Ayrı ca, pazarı nı zı n uluslararası gı da bölümünde demirhindi ezmesi arayı n.

4 su bardağı doğranmı ş marul 1 su bardağı fasulye filizi 2 havuç, ince dilimler veya spiraller halinde kesilmiş 1 kabak, ince şeritler veya spiraller halinde kesilmiş 1 yeşil soğan, ince doğranmı ş 2 yemek kaşı ğı kı yı lmı ş badem

1 misket limonunun suyu

1 diş sarı msak

1 çay kaşı ğı demirhindi ezmesi

1 paket stevia ½ çay kaşı ğı

deniz tuzu

1. Büyük bir kapta marul, fasulye filizi, havuç, kabak, yeşil soğan ve bademleri birleştirin.

2. Küçük bir mutfak robotu kasesine limon suyu, sarı msak, demirhindi, stevia ve tuzu ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n.

3. Sosu sebzelerin üzerine dökün ve iyice karı ştı rı n.

4. İki kase arası nda eşit olarak bölün ve servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (YAKLAŞIK 3 BARDAK): KALORİ: 77 / TOPLAM YAĞ: 3,2G / KARBONHİDRAT: 6,4G / FİBER: 5.5G / PROTEİN: 2G

Machine Translated by Google

Kinoa ve avokado salatası

Bu güçlü salata, beslenme ve lezzet içerir. Kinoa gevrek, cevizli bir tat katar ve harika bir protein kaynağı dı r. Avokado kremsi bir denge ekler ve sağlı klı yağlar sağlar. Salatayı biraz domates ve salatalı k ile tamamlayı n ve sizi harika hissettirecek doyurucu, doyurucu bir yemek yiyebilirsiniz. Hatta Elinizdeki Salataya dolgu olarak da kullanabilirsiniz (burada). Tiroid Destek Planı nı takip ediyorsanı z kiraz domatesleri atlayı n.

Tarif İpucu Bunu bir tatil partisi yemeği yapmak için kı rmı zı kinoa kullanı n. Kı rmı zı ve yeşil renkler, herhangi bir mevsimlik büfenin şenlikli tamamlayı cı ları olacaktı r.

1 su bardağı pişmiş kinoa, soğutulmuş
1 avokado, küp şeklinde kesilmiş 1 su
bardağı çeri domates, yarı ya
bölünmüş 1 su bardağı salatalı k, soyulmuş
ve doğranmı ş ¼ su bardağı doğranmı ş
kişniş 1 yemek kaşı ğı sarı msak tozu 1
yemek kaşı ğı soğan tozu 1 çay kaşı ğı
deniz tuzu 1 yemek kaşı ğı taze sı kı lmı ş
limon suyu

1. Büyük bir kapta kinoa, avokado, domates, salatalı k, kişniş, sarı msak tozu, soğan tozu, tuz ve limon suyunu karı ştı rı n.
2. Tatları n karı şması nı sağlamak için 15 dakika soğutun.
3. Hemen servis yapı n veya 2 ila 3 gün buzdolabı nda saklayı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (YAKLAŞIK 2 BARDAK): KALORİ: 433 / TOPLAM YAĞ: 14,8G / KARBONHİDRAT: 63,6G / FİBER: 9,9G / PROTEİN: 13,7G

Machine Translated by Google

AVOKADO-KAPRAZ SALATA

Bu, tüm kitaptaki en basit tarif olabilir! Geleneksel bir caprese salatası , dilimlenmiş mozzarella, domates ve fesleğen katmanları ndan oluşur, sı zma zeytinyağı ile gezdirilir ve tuz serpilir. Burada peynirin yerini avokado almı ş, yağı alı nmı ş. Bu salata hem güzel hem de kolay ve sağlı klı .

Tarif İpucu Heirloom domatesleri bulamı yorsanı z, başka bir büyük domates kullanı n. Ancak domatesler mevsiminde değilse, bu tarifi mevsiminde saklayı n. Onlar yı ldı z!

2 büyük yadigarı domates, dilimlenmiş 1
avokado, dilimlenmiş 1 demet fesleğen
yaprağı

1 çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Bir tabağa 1 domates dilimi, 1 avokado dilimi ve 1 fesleğen yaprağı koyun. Deseni kalan tüm domates dilimleri, avokado dilimleri ve fesleğen yaprakları yla tekrarlayı n.
2. Tuzla tatlandı rı p servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (½ TAMAMLANMIŞ TARİF): KALORİ: 125 / TOPLAM YAĞ: 10,1G / KARBONHİDRAT: 9,1G / FİBER: 4,9G / PROTEİN: 2G

Machine Translated by Google

BAHARATLI SUSAMLI ERİŞTE SALATA

Bu kitaptaki tüm erişte tariflerinde olduğu gibi, bu tarif de erişte yerine sebzeler kullanı larak yapı lmı ştı r. Spagetti kabağı , bu lezzetli yemekte pirinç veya buğday erişte lerine sağlı klı bir alternatif olarak burada duruyor. Ve baharatlı susam sosu, farkı fark etmemenizi sağlayacak! Bu salatayı ı lı k veya soğuk olarak servis edin.

Tarif İpucu Bu tarif, spagetti kabağı yerine rendelenmiş Çin lahanası ile harikadı r. Ancak lahananı n yumuşaması için servis yapmadan önce bir saat kadar pansumanda oturması na izin vermeniz gerekecek.

1 kavrulmuş spagetti kabağı (aşağı daki nota bakı nı z) 2
su bardağı pişmiş brokoli çiçeği 1 kı rmı zı dolmalı k
biber, çekirdekleri çı karı lmı ş ve şeritler halinde
doğranmı ş 1 yeşil soğan, doğranmı ş 1 yemek kaşı ğı
susam yağı 1 çay kaşı ğı kı rmı zı pul biber 1 çay
kaşı ğı deniz tuzu 2 yemek kaşı ğı kı zarmı ş susam

1. Pişmiş balkabağı nı n içini çatalla geniş bir kaseye alarak spagetti kabağı "erişte"yi hazı rlayı n.

2. Brokoli, kı rmı zı dolmalı k biber ve yeşil soğanı ekleyin.
3. Küçük bir kapta susam yağı , kı rmı zı pul biber ve tuzu birleştirin. Sebzelerin üzerine gezdirin. Birleştirmek için hafifçe atı n.
4. Susam tohumları ile süsleyin ve servis yapı n.

Bir spagetti kabağı nı kı zartmak için, kabağı uzunlaması na ikiye bölün ve çekirdeklerini kazı yı n. Her yarı sı nı 2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ile fı rçalayı n ve 1 çay kaşı ğı deniz tuzu ile baharatlayı n. Kabak yarı mları nı bir fı rı n tepsisine kesik tarafı yukarı bakacak şekilde yerleştirin ve 350 ° F'de yaklaşı k 50 dakika veya çatal yumuşayana kadar kı zartı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 111 / TOPLAM YAĞ: 6G / KARBONHİDRAT: 6,4G / ELYAF: 2,5G / PROTEİN: 2,5G

Machine Translated by Google

BAHARATLI PORTAKAL-BROKOLİ SALATA

Bu salata o kadar sade ve zarif ki, arkadaşları nı za ikram edebilirsiniz. Ya da saat 23.00'te açı k buzdolabı nı zı n önünde durarak yiyebilirsiniz. Brokoli ve portakal kombinasyonu klasiktir. Bu vitamin açı sı ndan zengin, yüksek lifli salata, bu yemek kitabı ndaki hemen hemen her yemekle iyi gider. İşiniz bittiğinde buzdolabı nı n kapağı nı kapatmayı unutmayı n.

Tarif İpucu Doyurucu bir yemek için bu salatası kı zartı n ve sı cak olarak yiyin.

4 su bardağı pişmiş brokoli çiçeği, soğutulmuş
2 çekirdeksiz mandalina, soyulmuş ve ayrı lmı ş ⅓ su bardağı taze sı kı lmı ş portakal suyu 2 yemek kaşı ğı susam yağı 2 diş kı yı lmı ş sarı msak ½ çay kaşı ğı deniz tuzu ¼ çay kaşı ğı kı rmı zı pul biber

1. Büyük bir kapta brokoli ve mandalina parçaları nı birleştirin.
2. Bir karı ştı rı cı da portakal suyu, susam yağı , sarı msak, tuz ve kı rmı zı pul biberi birleştirin. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
3. Sosu brokoli salatası nı n üzerine dökün. Tatları karı ştı rmak için 1 saat soğutun.
4. Soğuk servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (1¼ BARDAK): KALORİ: 103 / TOPLAM YAĞ: 7,2G / KARBONHİDRAT: 13,7G / ELYAF: 3,5G / PROTEİN: 2,8G

Machine Translated by Google

SICAK ISPANAK SALATA

Tipik olarak, bu salata çok asma gibi sı cak domuz pastı rması sosuyla servis edilir. Bunun yerine, bu tarif güzel bir çiğneme için shiitake mantarları ve sı cak bir tat için kı zarmı ş bademler ekler. Salatanı n ı slanmaması için servis yapmadan hemen önce sı cak sosu eklediğinizden emin olun. Ayrı ca, bebek ı spanak yaprakları daha büyük türden daha yumuşak olma eğilimindedir.

Tarif İpucu Salatanı n üzerine biraz besin mayası serperek sı cak lezzeti artı rı n ve kendinize B vitamini takviyesi yapı n.

1 (6 ons) paket bebek ı spanak yaprağı ½
fincan doğranmı ş, kı zarmı ş badem 1 yemek
kaşı ğı susam yağı 1 yemek kaşı ğı elma
sirkesi 1 çay kaşı ğı deniz tuzu 1 su bardağı
doğranmı ş shiitake mantarı

Su, gerektiği kadar

1. Büyük bir kapta ı spanak ve bademleri birleştirin.
2. Düşük ı sı ya ayarlanmı ş küçük bir tencerede susam yağı , elma sirkesi, tuz ve mantarları birleştirin. Gerekirse su ekleyerek yaklaşı k 5 dakika veya mantarlar yumuşayana kadar pişirin.
3. Mantar sosunu ı spanağı n üzerine gezdirin. Ispanak yaprakları nı kaplamak için iyice atı n.
4. Hemen servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 2 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 271 / TOPLAM YAĞ: 19.4G / KARBONHİDRAT: 20,3G / FİBER: 7.6G / PROTEİN: 10,2G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

ORGANİK BEBEK DOMATES VE KALE SALATA

Kale, bu günlerde bir süper gı da olarak çok fazla baskı alı yor. Ve uzmanları n kolesterolü düşürdüğünü, vücudu detoksifiye etmeye yardı mcı olduğunu ve beş farklı kanser türü riskini azaltabileceğini söylediğini düşünürsek, bu şaşı rtı cı değil. Kale biraz acı olabilir. Saplar acı kı sı mdı r, bu yüzden bu tarif sadece yaprakları gerektirir. Hayran değilseniz, lahananı n yarı sı için marul kullanabilirsiniz.

Tarif İpucu Lahanayı iyice yı kadı ğı nı zdan emin olun. Çoğu yapraklı yeşillik gibi, içinde kum olabilir. Hiçbir şey harika bir salatası kumlu kumu ı sı rmaktan daha hı zlı mahvedemez.

1 demet karalahana, sapları ayı klanmı ş, yaprakları yı kanmı ş ve doğranmı ş 2 su bardağı organik bebek domates 2 yemek kaşı ğı Ranch Pansuman (burada)

1. Büyük bir kapta, lahana yaprakları nı , domatesleri ve Ranch Pansumanı nı pansuman yaprakları tamamen kaplayana kadar birlikte atı n.
2. İki servis tabağı na eşit olarak paylaştı rı n ve hemen afiyetle yiyin.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 58 / TOPLAM YAĞ: 6.9G / KARBONHİDRAT: 1.6G / ELYAF: 6.8G / PROTEİN: 1.1G

Machine Translated by Google

ZÜMRÜT ORMAN SALATASI

Nesiller boyunca çocuklar brokoliye ağaç diyorlar. Bu salatada, brokoli ağaçları kuşkonmaz mı zrakları yla birleştirilir ve Jack'in fasulye sı rı ğı ndan yemekten gurur duyacağı bir salata yapı lı r. Pişmiş kinoa, bu tuhaf yemekte orman zeminini temsil ediyor.
Bu salata aynı zamanda Elinizdeki Salata için mükemmel bir dolgu yapar (burada).

Tarif İpucu Kuşkonmaz seçerken, mı zraklar ne kadar ince olursa, lezzet o kadar hafif olur.
Ayrı ca beyaz kuşkonmaz çok hafif bir tada sahiptir.

1 su bardağı pişmiş brokoli çiçeği, kabaca doğranmı ş 1 su
bardağı doğranmı ş ve pişirilmiş kuşkonmaz mı zrakları , kabaca doğranmı ş
2 su bardağı pişmiş kinoa, soğutulmuş ½ su bardağı su 2 yemek kaşı ğı taze
sı kı lmı ş limon suyu 2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ½ çay kaşı ğı
deniz tuzu

1. Büyük bir kapta brokoli ve kuşkonmazı birleştirin.
2. Kinoayı karı ştı rı n.
3. Bir karı ştı rı cı da su, limon suyu, hindistancevizi yağı ve tuzu birleştirin. Malzemeler emülsiyon haline gelene kadar karı ştı rı n. Sosu salatanı n üzerine dökün. Birleştirmek için karı ştı rı n.
4. Salatayı soğuması için 15 dakika soğutun.
5. Soğuk servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (1 BARDAK): KALORİ: 364 / TOPLAM YAĞ: 11.8G / KARBONHİDRAT: 53G / FİBER: 6.2G / PROTEİN: 12.2G

Machine Translated by Google

Asya Lahana Salatası

Geleneksel lâhana salatası , yağlı mayonez ile doludur ve sağlı klı beslenmeyle ilgilenen herkes için sı nı rsı z hale getirir. Bu sürüm bir Asya yeteneğine sahiptir. Bu yemek kitabı ndaki Asya tariflerinin herhangi birinin yanı nda servis yapı n ya da öğle yemeğinde tek başı na büyük bir kase yiyin. Kı rmı zı ve yeşil lahana kombinasyonu beslenmeyi artı rı r ve güzel bir sunum yapar.

Tarif İpucu Daha fazla lezzet için biraz dilimlenmiş taze soğan veya Mandarin portakalı ekleyin.

2 su bardağı rendelenmiş yeşil lahana 2
su bardağı rendelenmiş mor lahana ½ su
bardağı dilimlenmiş, kavrulmuş badem
½ çay kaşı ğı deniz tuzu ¼ su bardağı
Asya Narenciye Sosu (burada)

1. Bir kapta yeşil lahana, mor lahana, badem ve tuzu karı ştı rı n.
2. Pansuman ekleyin ve iyice karı ştı rı n. Servis.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 119 / TOPLAM YAĞ: 5,3G / KARBONHİDRAT: 17,6G / ELYAF: 2,6G / PROTEİN: 3,9G

Machine Translated by Google

RUS YAKUT SALATASI

Bu harika bir salata. Renk patlaması için yakut kırmızı pancar, altın pancar ve havuç kullanır. Tarifi ikiye veya üçe katlayarak boyutu kolayca ayarlayabilirsiniz. Pancarın topraksı ve havuç ve kuru üzümün tatlılığı bunu lezzetli yapıyor.

davranmak.

Tarif İpucu Mor ve kırmızı havuç alabileceğinizi biliyor muydunuz? Bir çiftçi pazarını veya organik çiftliği ziyaret etmek, farklı renkteki sebzelere yepyeni bir dünyanın kapılarını açabilir. Bu renkli salatada denemekten çekinmeyin.

1 kırmızı pancar, soyulmuş ve
rendelenmiş 1 altın pancar, soyulmuş ve
rendelenmiş 2 havuç, soyulmuş ve
rendelenmiş 2 yemek kaşığı fındık 2
yemek kaşığı altın kuru üzüm ½ çay
kaşığı deniz tuzu

1. Orta boy bir kapta kırmızı pancar, altın pancar, havuç, fındık, altın kuru üzüm ve tuzu karıştırın.
2. Tatları karıştırmak için 15 dakika soğutun. Servis.

2 kişiliktir. Hazırlama süresi: 15 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 101 / TOPLAM YAĞ: 0,3G / KARBONHİDRAT: 25,3G / ELYAF: 3,2G / PROTEİN: 1,9G

Machine Translated by Google

AVOKADO, ÇİLEK, ISPANAK SALATA

Bu salata sadece yaz ayları nda çı ğlı k atı yor. Ve taze, olgun çileklerle, hiç de şaşı rtı cı değil. Çilekler mevsiminde değilse, yapmak için başka bir salata seçin. Çilekler sulu ve tatlı olmadı kça aynı şey değil. Ayrı ca sert, ancak sert veya duygusal olmayan avokadoları seçin.

Tarif İpucu Avokadonun diğer yarı sı nı n kararmaması için çekirdeğini içeride bı rakı n ve buzdolabı na koymadan önce streç filmle sarı n.

4 su bardağı bebek ı spanak 1 su bardağı dilimlenmiş taze çilek ½ su bardağı bütün çiğ badem ½ avokado, doğranmı ş ¼ su bardağı Avokado Salata Sosu (burada)

1. Büyük bir kapta ı spanak, çilek, badem, avokado ve sosu birleştirin. Salatayı eşit şekilde kaplamak için iyice atı n.
2. Hemen servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (1½ BARDAK): KALORİ: 117 / TOPLAM YAĞ: 8,7G / KARBONHİDRAT: 8,3G / FİBER: 3,7G / PROTEİN: 4G

Machine Translated by Google

YAZ YEMEĞİ SALATASI

Bu basit salata, elinizdeki sebzeleri içerecek şekilde uyarlanabilir ve yemek pişirmek istemediğiniz sı cak bir yaz gecesi için mükemmeldir. Her şeyi Bölüm 11'den (burada) en sevdiğiniz sosla birlikte atı n ve servis yapı n. Ve bir hatı rlatma, Tiroid Destek Planı ndaysanı z, burada adı geçen kiraz domatesleri çı karmayı unutmayı n.

Tarif İpucu Bu salata her çeşit marulla yapı labilir. Karı şı k yeşillikler veya daha önce denemediğiniz başka çeşitlerle denemeler yapı n.

4 su bardağı doğranmı ş buzdağı veya marul 2
su bardağı kiraz domates, yarı ya 1 (14,5 ons)
konserve bütün yeşil fasulye, süzülmüş ½ su bardağı
rendelenmiş havuç 1 yeşil soğan, dilimlenmiş 1 salatalı k,
soyulmuş ve dilimlenmiş 2 turp, ince dilimlenmiş

1. Büyük bir kapta marul, domates, yeşil fasulye, havuç, yeşil soğan, salatalı k ve turpları birleştirin.
2. 2 yemek kaşı ğı tercih ettiğiniz sosla iyice karı ştı rı n ve hemen servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK, GİYDİRMESİZ): KALORİ: 39 / TOPLAM YAĞ: 0,3G / KARBONHİDRAT: 9G / FİBER: 2,1G / PROTEİN: 1,6G

Machine Translated by Google

DENİZ ALTINDA SALATA

Bu salata herkes için olmayacak. Ancak, süper alkali olduğu bilinen birçok gı da içerir ve vücudun gerçekten ihtiyaç duyduğu iyot ve demir gibi eser minerallerde inanı lmaz derecede yüksektir. Beğeneceğinizden emin değilseniz bile, bir kez deneyin. Bu okyanus lezzetlerini sevdiğinizi fark edebilirsiniz!

Tarif İpucu Deniz sebzelerini ve deniz yosununu bir sağlı k gı da mağazası nda bulabilirsiniz (bazen deniz yosununu normal marketinizde bile bulabilirsiniz). Deniz sebzelerini Kaynaklar bölümünde çevrimiçi olarak da bulabilirsiniz .

1 su bardağı kurutulmuş
deniz sebzesi 1 ons kuru
deniz yosunu 1 çay kaşı ğı
spirulina 1 çay kaşı ğı elma
sirkesi 1 paket stevia 1 çay
kaşı ğı susam

1. Kurutulmuş deniz sebzelerini ve deniz yosununu paket talimatları na göre sulandı rı n.
2. Bu arada küçük bir kapta spirulina, elma sirkesi ve steviayı karı ştı rı n.
3. Deniz sebzelerini ve yosunları süzün. İçlerindeki fazla nemi sı kı n ve orta boy bir kaba koyun. Spirulina karı şı mı nı ekleyin ve birleştirmek için fı rlatı n.
4. Tatları karı ştı rmak için 1 saat soğutun.
5. Üzerine susam serpip servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (1 BARDAK): KALORİ: 61 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 4,1G / FİBER: 6,5G / PROTEİN: 2,3G

Machine Translated by Google

MARİNE SEBZELER

Bu klasik bir şarküteri salatası dı r, ancak bu versiyonda asit üreten yağ ve sirke daha sağlı klı alternatiflerle değiştirilmiştir. Bu tarifte biraz fasulye olduğu için, bunu yüzde 20'nizin bir parçası olarak düşünün. Bu salatayı gece boyunca soğutun, böylece tatlar karı şabilir.

Tarif İpucu Bu yemeğin asitliğini daha da azaltmak için (böylece daha sı k yiyebilirsiniz), fasulyelerinizi filizleyin ve konserve barbunya fasulyesi yerine kullanı n. Sadece 2 bardak kuru fasulyeyi filizleyin (buraya bakı n) ve bu yemeğin tadı nı istediğiniz sı klı kta çı karı n!

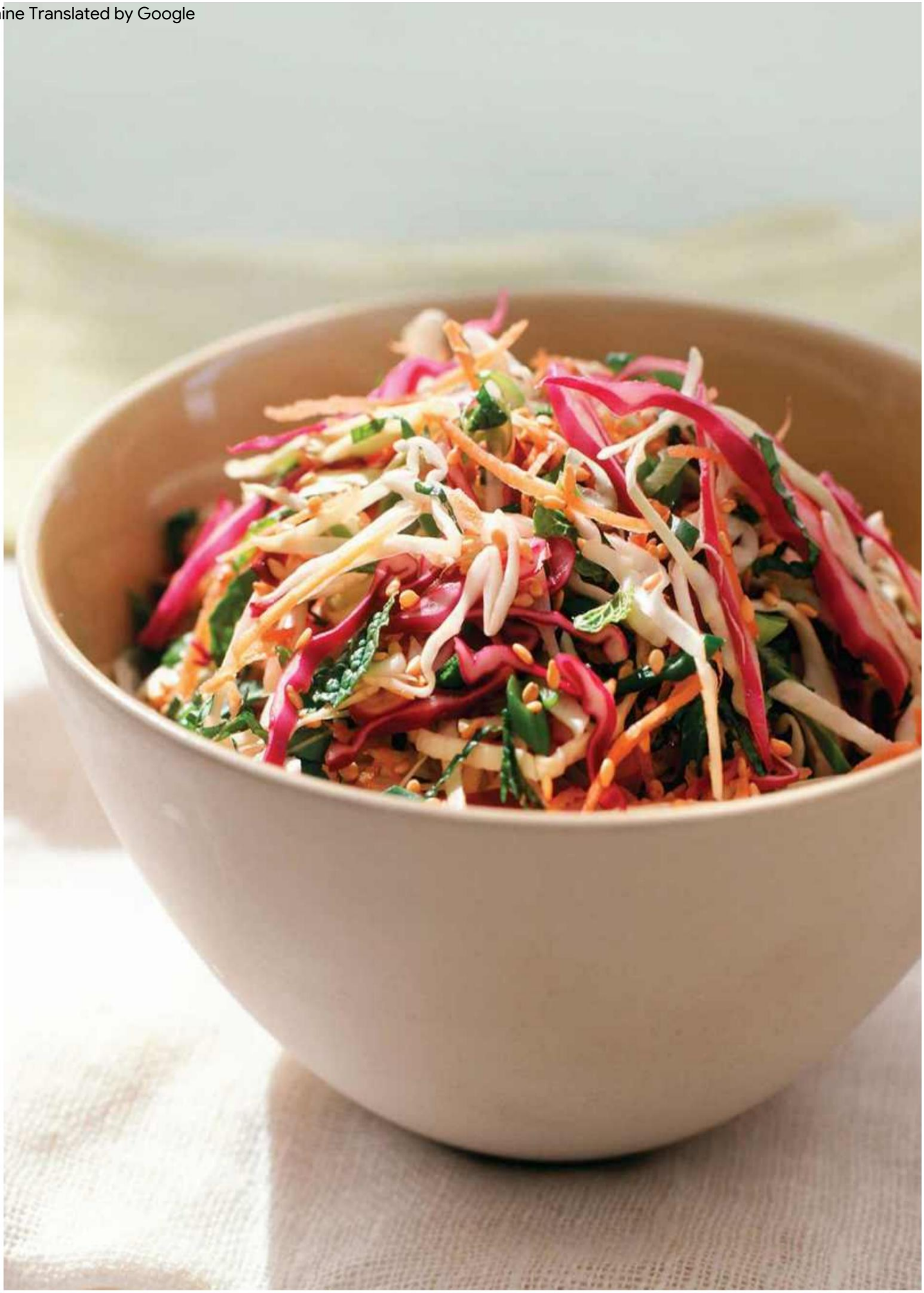
1 (14,5 ons) konserve bütün yeşil fasulye, süzülmüş 1 (16 ons) barbunya 1 (14,5 ons) konserve havuç (veya 2 su bardağı buğulanmı ş taze havuç) 1 su bardağı düğme mantar 1 (4 ons) kavanoz biber biberi , süzülmüş 1 su bardağı su ¼ su bardağı hindistancevizi yağı ¼ su bardağı elma sirkesi 2 yemek kaşı ğı kuru kekik 1 yemek kaşı ğı sarı msak tozu 1 yemek kaşı ğı soğan tozu 1 çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Orta boy bir kapta yeşil fasulye, barbunya fasulyesi, havuç, mantar ve yenibaharı birleştirin.
2. Bir karı ştı rı cı da su, hindistancevizi yağı , elma sirkesi, kekik, sarı msak tozu, soğan tozu ve tuzu ekleyin. Malzemeleri emülsifiye etmek için karı ştı rı n.
3. Sosu sebzelerin üzerine dökün. Birleştirmek için atı n. Gece boyunca örtün ve soğutun.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 198 / TOPLAM YAĞ: 9,7G / KARBONHİDRAT: 11,1G / ELYAF: 3,5G / PROTEİN: 2,5G

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

8

BOUNTIFUL BOWLS

Machine Translated by Google

ASYA KASE

AYIRMA KASE

KONFOR KASE

KASE KAPALI MÜCADELE

HASAT KASESİ

HAWAİİ KASE

HOLLYWOOD KASE

HİNT KASE

İTALYAN KASE

LADY VE TRAMP KASE

TEMBEL KASE

MEKSİKA KASE

GÜL KASE

GÜNEY KASE

SÜPER KASE

Machine Translated by Google

ASYA KASE

Bu kase bölümündeki bu ilk tarif, kase montajı nı n temellerinin iyi bir örneğidir. İyi bir kase yapmanı n standart yolu, bir tahı l, bir fasulye, bir sebze ve bir sos katlamaktı r. Tabii ki, bu kitaptaki tarifler yalnı zca onaylanmı ş gı da listesindeki malzemeleri içerir, bu nedenle tahı llar genellikle başka bir sebze ile değiştirilir. Bu Asya Kasesinin temeli rendelenmiş lahanadı r. Sı cak bir kase havası ndaysanı z, önce lahana ve havuçları soteleyin.

Tarif İpucu Kaju yağı genellikle marketlerde fı stı k ezmesinin yanı nda bulunur. Kaju yağı bulamazsanı z badem yağı kullanabilirsiniz; Sadece şeker eklemediğinden emin olun.

1 su bardağı rendelenmiş yeşil
lahana 1 su bardağı rendelenmiş
kı rmı zı lahana 1 su bardağı
doğranmı ş havuç ¼ su bardağı
kestane 3 yemek kaşı ğı doğranmı ş
taze soğan 1 yemek kaşı ğı koyu susam
yağı 1 yemek kaşı ğı kaju yağı ¼
çay kaşı ğı kı rmı zı pul biber veya gerektiği kadar ilave ½ çay
kaşı ğı zencefil tozu
Sı cak su, gerektiği kadar
2 çay kaşı ğı kavrulmuş susam

1. Orta boy bir kapta yeşil ve kı rmı zı lahanayı , ardı ndan havuçları , kestaneleri ve yeşil soğanları katlayı n.
2. Bir karı ştı rı cı da susam yağı , kaju yağı , kı rmı zı biber gevreği ve zencefil tozunu ekleyin. Malzemeler emülsiyon haline gelene kadar karı ştı rı n. Sos çok kalı nsa çay kaşı ğı ile sı cak su ekleyin.
3. Sosu sebzelerin üzerine dökün, susam ekleyin ve servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 317 / TOPLAM YAĞ: 24,7G / KARBONHİDRAT: 20,8G / ELYAF: 6,6G / PROTEİN: 7,2G

Machine Translated by Google

AYIRMA KASE

Hemen hemen herkesin başı na gelmiştir. Terk edilirsin. Bunun sağlı klı beslenme planı nı zı rayı ndan çı karması na izin vermeyin! Bir bardak dondurma için ağlamak yerine, bu tatlı , sağlı klı malzemeleri bir kaseye dökün ve bedeninizi ve ruhunuzu rahatlatı n.

Tarif İpucu İstediğiniz gibi başka meyveler de ekleyebilirsiniz. Dondurulmuş kirazlar, taze çilekler gibi harika bir ektir.

2 muz, soyulmuş, dilimlenmiş ve dondurulmuş

2 yemek kaşı ğı hindistan cevizi sütü 2 yemek

kaşı ğı sadece meyve ile tatlandı rı lmı ş çilek reçeli 2 yemek

kaşı ğı rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi 2 yemek kaşı ğı

kı yı lmı ş kı zarmı ş badem ¼ fincan Hindistan Cevizi Krem

Şanti (burada)

1. Bir mutfak robotunda donmuş muzları yerleştirin. Hindistan cevizi sütünü ekleyin ve dondurma kı vamı na gelene kadar karı ştı rı n. Tek servislik bir kaseye aktarı n.
2. Muzları reçel, hindistancevizi, kı zarmı ş badem ve çı rpı lmı ş krema ile doldurun.
3. Hemen servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 454 / TOPLAM YAĞ: 19.2G / KARBONHİDRAT: 69.4G / FİBER: 9.6G / PROTEİN: 6.9G

Machine Translated by Google

KONFOR KASE

Bu kase, kötü bir gün geçirdiğiniz zamanlar için mükemmeldir. Bu iç açı cı ve sağlı klı yemekle kanepede kı vrı lı n. Patates püresi kullanan kitaptaki tek tarif bu. Bu nedenle, yüzde 20'nizin bir parçası olarak kabul edilmelidir.

Tarif İpucu Bezelye sevip sevmediğinize bağlı olarak, onları rahatlatı cı bulmayabilirsiniz. Değilse, ı spanak veya lima fasulyesi gibi sizi rahatlatan alkali dostu bir sebzeyi değiştirin.

1 su bardağı pişmiş bebek patates

2 yemek kaşı ğı badem sütü ½

çay kaşı ğı deniz tuzu ½ su

bardağı bezelye ½ su bardağı

Büyük Sos (burada)

1. Orta boy bir kapta patatesleri, badem sütünü ve tuzu birleştirin. İstenilen kı vama gelinceye kadar çatalla ezin.
2. Patatesleri bezelye ve sos ile doldurun. Kaseyi mikrodalgada 1 dakika yüksekte ı sı tı n ve yiyin.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 205 / TOPLAM YAĞ: 2,4G / KARBONHİDRAT: 41,3G / ELYAF: 7,3G / PROTEİN: 8,1G

Machine Translated by Google

KASE KAPALI MÜCADELE

Bu kase bir tür hile, çünkü temelde bir çorba. Ancak, soğuk algı nlı ğı veya griple savaştı ğı nı zı düşünüyorsanı z harika bir seçimdir. Bu besleyici karı şı mdan büyük bir kase yapı n ve o mikroplara patron olduğunuzu gösterin. Bağı şı klı k sisteminiz size teşekkür edecek.

Tarif İpucu İyileştirici özelliklerini artı rmak için başka sebzeler ekleyin. Yine de ı spanak kullanacaksanı z, servis yapmadan en fazla 5 dakika önce ekleyin.

2 su bardağı sebze suyu 1
havuç, soyulmuş ve dilimlenmiş
½ su bardağı küçük boy brokoli
çiçeği 2 diş sarı msak, ince kı yı lmı ş

1. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencerede et suyu, havuç, brokoli ve sarı msağı birleştirin. 10 dakika ya da sebzeler istenilen yumuşaklı ğa ulaşana kadar pişirin.

2. Bir kaseye dökün ve yiyin.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 126 / TOPLAM YAĞ: 2,9G / KARBONHİDRAT: 12,8G / ELYAF: 2,8G / PROTEİN: 11,8G

Machine Translated by Google

HASAT KASESİ

Bu tarif, bir kasede Şükran Günü gibidir, ancak asit üreten hindi ve dolma yerine, bu kase sonbahar hasadı nı n en iyisini sunar. Yabani pirinç, elma, tatlı patates ve sosun birleşimi klasik ve lezzetlidir.

Tarif İpucu Ekstra beslenme ve lezzet için biraz yeşil fasulye veya mantar ekleyin. Belki ikisi de!

1 su bardağı pişmiş kahverengi
pirinç ¼ su bardağı pişmiş yabani
pirinç 1 elma, soyulmuş, özlü ve doğranmı ş
½ su bardağı tatlı patates püresi ¼ su
bardağı Büyük Sos (burada)

1. Orta boy bir kapta, kahverengi pirinç, yabani pirinç, elma, tatlı patates ve sos koyun.
2. Yaklaşı k 2 dakika veya ı sı nana kadar yüksek mikrodalgada. Servis.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

_____

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 579 / TOPLAM YAĞ: 3,1G / KARBONHİDRAT: 45,7G / ELYAF: 3,6G / PROTEİN: 8,9G

Machine Translated by Google

HAWAİİ KASE

Bu tarif, bu kitapta kahverengi pirinç gerektiren birkaç tariften biridir. Sı nı r listesinde olduğu için, bu kase yüzde 20'lik öğünlerinizden biri olarak düşünülmelidir. Bunun en başı nda yer alan Ev Yapı mı Barbekü Sosu o kadar lezzetli ki her şeyi onunla tamamlamak isteyebilirsiniz.
Seçtiğiniz gibi farklı sebzeler eklemekten çekinmeyin.

Tarif İpucu Sos buzdolabı nda birkaç gün saklanı r veya dondurabilirsiniz ve aylarca dayanı r.

Bu tarifi Tiroid Destek Planı için bir seçenek haline getirmek için, burada kullanı lan Ev Yapı mı Barbekü Sosu için Asya Narenciye Sosunu (burada) değiştirin.

½ su bardağı pişmiş kahverengi
pirinç 1 su bardağı buğulanmı ş
brokoli ¼ su bardağı paketlenmiş ananas parçaları , süzülmüş, sı vı ayrı lmı ş
2 yemek kaşı ğı Ev Yapı mı Barbekü Sosu (burada)

1. Orta boy bir kapta kahverengi pirinç, brokoli ve ananası katmanlayı n.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş küçük bir tencerede, ayrı lmı ş ananas suyunu ve Ev Yapı mı Barbekü Sosunu koyulaşı p köpürene kadar yaklaşı k 5 dakika çı rpı n.
3. Pirinç ve brokolinin üzerine gezdirip servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 223 / TOPLAM YAĞ: 1,6G / KARBONHİDRAT: 47,6G / FİBER: 4,6G / PROTEİN: 3,6G

Machine Translated by Google

HOLLYWOOD KASE

Hollywood deyince aklı nı za ne geliyor? Yı ldı zlar! Bu kase yı ldı z şeklindeki yiyeceklerden yapı lmı ştı r, bu nedenle yı ldı z şeklinde bir kurabiye kalı bı na ihtiyacı nı z olacak. Tarif ayrı ca kesildiğinde doğal olarak bir yı ldı z şeklinde olan bir yı ldı z meyvesi gerektirir.

Tarif İpucu Karpuzu yı ldı z şeklinde kesmeseniz de lezzetli bir kase. Ne de olsa Hollywood yı ldı zları kendi kuralları nı koyar!

1 yı ldı z meyve

¼ karpuz, dilimler halinde ¼ fincan

Hindistan Cevizi Krem Şanti (burada)

1. Yı ldı z meyvesini yı ldı z şeklinde dilimleyin.
2. Yı ldı z şekilli parçalar oluşturmak için çerez kesiciyi karpuz dilimlerine bastı rı n.
3. Yı ldı z meyvesini ve karpuzu tek servislik bir kaseye ekleyin. Hindistan Cevizi Krem Şanti ile üst.
4. Hemen servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 125 / TOPLAM YAĞ: 9,6G / KARBONHİDRAT: 9,3G / FİBER: 2,7G / PROTEİN: 1,8G

Machine Translated by Google

HİNT KASE

Bu lezzetli kase, cevizli, gevrek bir kinoa tabakası yla başlar. Sadece birkaç nohut, ardı ndan bir tabak buharda pişmiş sebze ile tepesinde. Son olarak, lezzetli bir hindistancevizi köri sosu bu kaseyi kremsi iyilikle doldurur.

Tarif İpucu Hı z değişikliği için biraz patlı can da ekleyin. Bunu yapmanı n bunu Tiroid Destek Planı ndakiler için uygunsuz hale getireceğini unutmayı n.

1 su bardağı pişmiş kinoa,
ı sı tı lmı ş 1 büyük havuç, soyulmuş, dilimlenmiş
ve buğulanmı ş ½ su bardağı pişmiş karnabahar
çiçeği ⅛ su bardağı nohut ¼ su bardağı dilimlenmiş
mantar ½ su bardağı hindistan cevizi sütü 1 yemek
kaşı ğı sarı köri tozu ½ çay kaşı ğı öğütülmüş
zencefil 1 çay kaşı ğı deniz tuzu 1 yemek kaşı ğı
salça

1. Orta boy bir kapta kinoa, havuç, karnabahar ve nohutları katmanlayı n.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş küçük bir tencerede mantar, hindistancevizi sütü, köri tozu, zencefil, tuz ve salçayı birleştirin. Karı şı m kaynayana kadar çı rpı n.
   5 dakika pişirin ve sonra hafifçe soğutun.
3. Sosu kinoa karı şı mı nı n üzerine dökün ve hemen servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 469 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 26,1G / ELYAF: 13,5G / PROTEİN: 5.4G

Machine Translated by Google

İTALYAN KASE

Bu tarif, yağ yüklü et ve sosis içermeyen tüm klasik İtalyan lezzetlerine sahiptir.
Bunu bir veya iki kez yaptı ktan sonra, malzemelerle oynamaktan çekinmeyin. Tatlı lı k için dolmalı k biber, daha fazla sebze için yeşil fasulye veya brokoli veya elinizde bulunan herhangi bir bahçe sebzesi ekleyin. Bu yemeğe parlak bir lezzet kattı kları için taze otlar kullandı ğı nı zdan emin olun.

Tarif İpucu Doyurucu bir İtalyan çorbası yapmak için bir çift parti yapı n ve malzemeleri 2 bardak sebze suyuyla bir tencerede birleştirin. Orta ateşte ı sı tı p sı cak servis yapı n.

1 (14,5 ons) konserve domates, bütün, doğranmı ş veya ezilmiş, suyu alı nmamı ş 1 orta boy soğan, doğranmı ş ½ su bardağı dilimlenmiş kabak 4 diş sarı msak, kı yı lmı ş ⅓ su bardağı taze kı yı lmı ş fesleğen ½ çay kaşı ğı doğranmı ş taze kekik 2 yemek kaşı ğı taze sı kı lmı ş limon suyu 1 su bardağı pişmiş kinoa, ı sı tı lmı ş ½ su bardağı patlı can, soyulmuş, doğranmı ş, pişirilmiş ve yeniden ı sı tı lmı ş

1. Domateslerden 2 yemek kaşı ğı sı vı yı boşaltı n ve orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencereye ekleyin. Soğanı ekleyin ve 5 dakika veya yarı saydam olana kadar soteleyin.
2. Kalan suları , kabak, sarı msak, fesleğen ve kekik ile domatesleri ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n. 5 dakika kaynatı n. Ateşten alı n ve limon suyunu karı ştı rı n.
3. Tek porsiyonluk bir kasede kinoa ve patlı canı katmanlayı n. Domates karı şı mı ile üst.
4. Sı cak servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 390 / TOPLAM YAĞ: 5,4G / KARBONHİDRAT: 71,5G / ELYAF: 10,8G / PROTEİN: 14,5G

Machine Translated by Google

LADY VE TRAMP KASE

Bu kase, adı nı Lady and the Tramp filmindeki iki karakterin bir kase makarnayı paylaştı ğı ve sonunda öpüştüğü klasik sahneden almı ştı r. Bu nedenle, bu bölümdeki ikiye hizmet eden tek kase - isteğe bağlı öpüşme. Spagetti kabağı bu yemekte makarnanı n yerini alı yor. Bir kat taze domates ve bir parça Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu (burada) bu tarihe layı k.

Tarif İpucu Beğendiğiniz herhangi bir ek sebzeyi katmanlamaktan çekinmeyin. Mantar, ı spanak ve hatta brokoli iyi olurdu.

2 su bardağı pişmiş, rendelenmiş spagetti kabağı (aşağı daki nota bakı nı z) 1 su bardağı doğranmı ş taze domates 1 su bardağı Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu (burada)

1. Spagetti kabak ve domatesleri iki kişiye yetecek büyüklükte bir kaseye koyun. Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu ile süsleyin.
2. Mikrodalgada, kaseyi 2 dakika yüksekte veya tamamen ı sı nana kadar ı sı tı n.
3. İki çatal ve bol peçete ile servis yapı n.

Bir spagetti kabağı nı kı zartmak için, kabağı uzunlaması na ikiye bölün ve çekirdeklerini kazı yı n. Her yarı sı nı 2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ile fı rçalayı n ve 1 çay kaşı ğı deniz tuzu ile baharatlayı n. Kabak yarı mları nı bir fı rı n tepsisine kesik tarafı yukarı bakacak şekilde yerleştirin ve 350 ° F'de yaklaşı k 50 dakika veya çatal yumuşayana kadar kı zartı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (1½ BARDAK ARTI ½ BARDAK SOS): KALORİ: 153 / TOPLAM YAĞ: 4,1G / KARBONHİDRAT: 27,1G / FİBER: 4,2G / PROTEİN: 3,5G

Machine Translated by Google

TEMBEL KASE

Tembel Kase, kendinizi çok tembel hissettiğiniz ve en basit yemeği pişirmeye bile gücünüz kalmadı ğı geceler içindir. Bu tarif, diğer tariflerden kalanlara dayanmaktadı r. Formül basittir: Katman 1, bir tahı l veya kök sebzedir; Katman 2 bir sebzedir; Katman 3, bir tepesi veya sostur. Numune önerileri dikkate alı narak beslenme bilgileri hesaplanı r. Sonuçları nı z, ne eklediğinize bağlı olarak değişecektir.

Tarif İpucu Bir hafta çok meşgul olacağı nı zı biliyorsanı z, pişirdiğiniz her şeyden biraz daha fazla yapı n, böylece Tembel Kase yapmak için elinizde kalanlar olur.

Birinci Katman: 1 su bardağı Bebek Patates Ev Kı zartması (burada)

İkinci Katman: ½ su bardağı Marine Sebzeler (burada)

Üçüncü Katman: ¼ fincan Sağlı klı Humus (burada)

Tek porsiyonluk bir kapta patatesleri, sebzeleri ve humusu katlayı n ve yiyin!

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

_____

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 510 / TOPLAM YAĞ: 9.9G / KARBONHİDRAT: 32.4G / ELYAF: 6.7G / PROTEİN: 12.8G

Machine Translated by Google

MEKSİKA KASE

Kim lezzetli ve sağlı klı bir kase yemek için bir Meksika fast-food restoranı na gitmeli?
Sen değil! Bu lezzetli kaseyi yaptı ğı nı zda, genellikle paket servis ücreti ile birlikte gelen asitlendirici bileşenlerin hiçbirini ve tüm tadı alı rsı nı z. Baharatlı tarafı seviyorsanı z doğranmı ş jalapeno ekleyin.

Tarif İpucu Bu tiroid dostu yapmak için salsayı atlayı n.

1 su bardağı filizlenmiş siyah fasulye (buraya bakı n) 1 çay kaşı ğı öğütülmüş kimyon 1 orta boy tatlı patates, pişirilmiş ve doğranmı ş ½ su bardağı doğranmı ş kişniş ½ avokado, doğranmı ş 3 yemek kaşı ğı Salsa Fresca (burada)

Bir tutam deniz tuzu

1. Küçük bir kapta, fasulyeleri ve kimyonu birleştirin.
2. Orta boy mikrodalgaya uygun bir kapta, tatlı patatesleri katlayı n ve fasulyelerle doldurun. Sebzeleri mikrodalgada 2 dakika veya tamamen ı sı nana kadar ı sı tı n.
3. Mikrodalgadan çı karı n ve kişniş ve avokado üzerine katman yapı n ve Salsa Fresca ile doldurun.
4. Tuz ile tatlandı rı n ve hemen servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 436 / TOPLAM YAĞ: 11,4G / KARBONHİDRAT: 69,5G / ELYAF: 17,4G / PROTEİN: 17,8G

Machine Translated by Google

GÜL KASE

Hayat sadece bir kase kirazsa, o zaman bu tarif hayat dolu! Rose Bowl, tüm kı rmı zı yiyecekleri lezzetli bir kombinasyonda içerir. Kı rmı zı gı dalar, vücudu iyileştirmeye ve hastalı kları önlemeye yardı mcı olan antioksidanlar içerir. Bunu, iç hasara neden olabilecek iltihabı azaltarak yaparlar.

Tarif İpucu Kı rmı zı kinoa bulamı yorsanı z, normal kinoa da işe yarayacaktı r.

1 su bardağı pişmiş kı rmı zı kinoa ½

su bardağı közlenmiş, doğranmı ş kı rmı zı biber ½

su bardağı koyu kı rmı zı kiraz, çekirdekleri çı karı lmı ş ve

dilimlenmiş ¾ çay kaşı ğı kı rmı zı köri ezmesi ½ su bardağı

hindistan cevizi sütü

1. Tek porsiyonluk bir kapta kinoa, kı rmı zı biber ve kirazları katlayı n.
2. Bir karı ştı rı cı da köri ezmesini ve hindistancevizi sütünü karı ştı rı n. Sı vı yı katmanlı kinoa, biber ve kirazları n üzerine dökün.
3. Yaklaşı k 2 dakika veya ı sı nana kadar yüksek mikrodalgada.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 401 / TOPLAM YAĞ: 1.8G / KARBONHİDRAT: 64.5G / ELYAF: 6.7G / PROTEİN: 16.7G

Machine Translated by Google

GÜNEY KASE

Bu kaseyi yemek, Derin Güney'de olduğunuzu hissettirecek. Tatlı patates, güney yeşillikleri ve bamya ile bu, bir öğünde çok fazla besin toplar. Yeşiller tipik olarak etle yapılır, ancak bu versiyonun tadı alkali dostu malzemelerle de harikadır. Ayrıca bamya hayranı değilseniz, yine de bu tarifi deneyin.

Tarif İpucu Bamyanın yapışkan olacağından endişe ediyorsanız, donmuş olanını kullanın.

¼ fincan sebze suyu, bölünmüş ¼ tatlı
soğan, doğranmış 1 diş sarımsak,
ince doğranmış ½ çay kaşığı deniz
tuzu, bölünmüş 4 ons konserve
doğranmış domates

1 su bardağı karalahana 1
dilimlenmiş bamya, taze veya
dondurulmuş 1 tatlı patates, soyulmuş ve lokmalık parçalar halinde
kesilmiş ¼ su bardağı badem sütü

1. Orta ateşte ayarlanmış büyük bir tencerede 2 yemek kaşığı sebze suyunu ısıtın. Soğanı ekleyin ve 5 dakika veya yarı saydam olana kadar soteleyin.
2. Sarımsak, ¼ çay kaşığı tuz, domates, kalan 2 yemek kaşığı et suyu, kara lahana ve bamyayı ekleyin. 30 ila 35 dakika veya yumuşayana kadar pişirin.
3. Bu arada, orta boy bir kaynar su tenceresinde, tatlı patates parçalarını 10 dakika veya yumuşayana kadar pişirin. Boşaltın ve orta bir kaba koyun. Badem sütü ve kalan ¼ çay kaşığı tuzu ekleyin. Elektrikli bir karıştırıcı kullanarak tatlı patatesleri ezin.
4. Sıcak patates püresini bir kaseye koyun. Karalahana ve bamya karışımını üstüne serpin. Tavada kalan herhangi bir domates sosuyla bitirin.

1 kişiliktir. Hazırlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 40 dakika

---

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 201 / TOPLAM YAĞ: 2,7G / KARBONHİDRAT: 37,5G / ELYAF: 7,3G / PROTEİN: 9G

Machine Translated by Google

SÜPER KASE

Bu tarif ünlü bir futbol oyunuyla aynı adı paylaşsa da biraz farklı bir anlamı var. Bu kase sadece süper gı da olarak kabul edilen gı daları içerir. Bu besleyici güç gı daları , bu tarifi protein, vitaminler, mineraller ve lif açı sı ndan yüksek yapmak için birleşir. Soğuk algı nlı ğı yla savaşı yorsanı z bu kaseyi seçin.

Tarif İpucu Sapları n, lahananı n acı olan kı smı olduğunu unutmayı n. Lahanadan gerçekten nefret ediyorsanı z, ı spanak yerine koyabilirsiniz.

1 su bardağı pişmiş kinoa

1 su bardağı lahana, çiğ, buğulanmı ş veya

sotelenmiş ¼ su bardağı açai meyvesi 1 yemek

kaşı ğı elma sirkesi 1 yemek kaşı ğı

hindistancevizi yağı ¼ çay kaşı ğı hardal

tozu ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu

Dash sarı msak tozu

Dash soğan tozu

1. Tek porsiyonluk bir kapta kinoa ve lahanayı katlayı n.
2. Bir karı ştı rı cı da açai meyveleri, elma sirkesi, hindistancevizi yağı , hardal tozu, tuz, sarı msak tozu ve soğan tozunu malzemeler emülsiyon haline gelene kadar karı ştı rı n.
3. Sosu kinoa-lahana karı şı mı nı n üzerine dökün. Atı n ve servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 424 / TOPLAM YAĞ: 18.7G / KARBONHİDRAT: 52.3G / FİBER: 5.1G / PROTEİN: 11.6G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

9

MIGHTY MAIN DISHES

Machine Translated by Google

TAVUK ÇORBASINDAN DAHA İYİ

İstiridye Çorbası nı KAÇIRMAYACAKSINIZ

DOĞRU DOMATES SOSLU MELEK SAÇ MAKARNASI

AŞK LAZAGNA

BİBER DOLMASI

KÖRİYE PATLICAN

ŞAMPİYONA BİBER

KIZARTMA SEBZELERİ

SEBZE SEZYESİ

TARİH GECE SARIMSAK FIRIN

KATMANLI RATATUİL

HER ZAMAN KAVRULMUŞ SEBZELER İÇİN TEŞEKKÜRLER

BS BRÜKSEL LAHANESİ YOK

IZGARA SEBZE İSTİFESİ

BBB Çorbası

Machine Translated by Google

TAVUK ÇORBASINDAN DAHA İYİ

Bir kase tavuk çorbası ndan daha doyurucu ve doyurucu çok az şey vardı r. Ancak tavuk "Gitme" listesinde yer alı yor, bu nedenle bu sürüm diğer tuzlu malzemeleri kullanı yor. Otantik lezzetin anahtarı kaynama süresindedir. Sebzelere ve otlara harmanlama ve yerleşme zamanı verir.

Pişirme spreyi 1
büyük soğan, kabaca doğranmı ş 2
büyük havuç, soyulmuş ve kabaca doğranmı ş 2
büyük kereviz sapı (yapraklı), kabaca doğranmı ş 1 yaban
havucu, soyulmuş ve kabaca doğranmı ş 5 diş sarı msak,
ezilmiş 1 pı rasa, iyice temizlenmiş ve kabaca doğranmı ş 9
su bardağı su 2 defne yaprağı 2 çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Büyük bir tencerenin dibine pişirme spreyi püskürtün. Tencereyi orta-kı sı k ateşe koyun, soğanı ekleyin ve sürekli karı ştı rarak yaklaşı k 5 dakika soteleyin.
2. Tencereye havuç, kereviz, yaban havucu, sarı msak ve pı rasayı ekleyin. 3 dakika daha soteleyin.
3. Suyu, defne yaprağı nı ve tuzu ekleyin. 1 saat kaynatı n.
4. Ateşten alı n ve hafifçe soğutun. Sebzeleri süzün, sadece suyu bı rakı n.
5. Servis yapmak için dilerseniz sebzelerin bir kı smı nı geri ekleyin ve çorbayı istediğiniz sı caklı ğa ı sı tı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 1 saat 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 70 / TOPLAM YAĞ: 0.03G / KARBONHİDRAT: 11,5G / FİBER: 2,2G / PROTEİN: 1,8G

Machine Translated by Google

Istiridye Çorbası nı KAÇIRMAYACAKSINIZ

Bu doyurucu çorba, tamamen alkali dostu olduğu için sizi şaşı rtacak. Geleneksel bir deniz tarağı çorbası nı n anahtarı , kalı n bir krema tabanı na karı ştı rı lmı ş tuzlu, çiğnenebilir istiridyelerin varlı ğı dı r. Bu tarifte, istiridyeleri shiitake mantarları ile değiştiriyoruz, okyanus tadı için biraz nori deniz yosunu ekliyoruz ve bunları kalı nlaştı rı lmı ş krema benzeri bir et suyuyla çevreliyoruz.

Kalbinizi ve sağlı ğı nı zı yatı ştı rmak için bunu soğuk kı ş günlerinde yapı n.

Mantarlı istiridyeler için

½ su bardağı kabaca doğranmı ş shiitake mantarı 1 çay

kaşı ğı hindistancevizi yağı ¼ su bardağı su ½ çay

kaşı ğı kereviz tohumu

Çorba tabanı için ½

orta boy soğan, doğranmı ş 3

orta boy havuç, soyulmuş ve doğranmı ş 2

kereviz sapı , ince doğranmı ş 1 çay kaşı ğı

kuru kekik 3 su bardağı sebze suyu 1 yaprak

nori, ince ufalanmı ş

Krem tabanı için

1 su bardağı hafif buğulanmı ş

karnabahar ¾ su bardağı şekersiz badem

sütü ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu

Mantarlı istiridye yapmak için:

1. Orta yüksek ı sı ya ayarlanmı ş büyük bir tencereye mantarları ve hindistancevizi yağı nı ekleyin. 3 dakika soteleyin. Suyu ve kereviz tohumunu ekleyin, suyu çekene kadar karı ştı rı n.

2. Ateşten alı n ve mantarları bir tabağa aktarı n.

Çorba tabanı nı yapmak için:

1. Aynı tencerede orta ateşte soğan, havuç, kereviz ve kekiği yaklaşı k 5 dakika veya soğan yumuşayana kadar soteleyin. Gerekirse et suyundan biraz ekleyin.
2. Ardı ndan kalan suyu ve noriyi ekleyin ve kaynatı n.

Krem tabanı nı yapmak için:

Machine Translated by Google

Bir blender veya mutfak robotunda karnabahar, badem sütü ve tuzu ekleyin. Birleştirmek için karıştırın. Karışım çok kalınsa, inceltmek için çorba bazından biraz ekleyin. Pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Çorbayı toplamak için:

1. Mantar karışımını ve kremalı tabanı çorba tabanına ekleyin. Birleştirmek için iyice karıştırın.
2. 5 dakika veya ılık olana kadar ısıtın ve servis yapın.

4 kişiliktir. Hazırlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 30 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 97 / TOPLAM YAĞ: 3,2G / KARBONHİDRAT: 10,8G / ELYAF: 2,4G / PROTEİN: 6.5G

Machine Translated by Google

DOĞRU DOMATESLİ MELEK SAÇ MAKARNASI

SOS

Bu tarif, hı zlı bir hafta içi akşam yemeği için kolaydı r. Burada makarnanı n yerini spagetti kabağı alı yor. Ve kavanozlu spagetti sosu kullandı ğı ndan, sadece birkaç dakika içinde uzun süre kaynatı lmı ş lezzet elde edersiniz. Süt, et veya ilave şeker içermeyen bir sos kullandı ğı nı zdan emin olun.

¼ soğan, doğranmı ş 1
çay kaşı ğı hindistancevizi
yağı 1 çay kaşı ğı deniz
tuzu 1 çay kaşı ğı kı yı lmı ş
sarı msak ½ çay kaşı ğı kı rmı zı
pul biber 1 (6 ons) konserve domates
salçası 1 (16 ons) kavanoz spagetti sosu ½
su bardağı su 2 su bardağı pişmiş
spagetti kabağı , kı yı lmı ş erişte (aşağı daki nota bakı nı z)

1. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencereye soğan ve hindistancevizi yağı nı ekleyin. Yaklaşı k 5 dakika veya yumuşayana kadar soteleyin.
2. Tuz, sarı msak, kı rmı zı pul biber ve domates salçası nı ekleyin. Birleştirilene kadar karı ştı rı n.
3. Spagetti sosu ve suyu ekleyin. 10 dakika kaynatı n.
4. Spagetti kabak ekleyin ve birleştirmek için karı ştı rı n.
5. Hemen servis yapı n.

Bir spagetti kabağı nı kı zartmak için, kabağı uzunlaması na ikiye bölün ve çekirdeklerini kazı yı n.
Her yarı sı nı 2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ile fı rçalayı n ve 1 çay kaşı ğı deniz tuzu ile baharatlayı n.
Kabak yarı mları nı bir fı rı n tepsisine kesik tarafı yukarı bakacak şekilde yerleştirin ve 350 ° F'de yaklaşı k 50 dakika veya çatal yumuşayana kadar kı zartı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 284 / TOPLAM YAĞ: 3,8G / KARBONHİDRAT: 36,8G / FİBER: 7,7G / PROTEİN: 8,6G

Machine Translated by Google

AŞK LAZAGNA

Bahse girerim bu yemek kitabı nda bir lazanya tarifi olduğuna şaşı rmı şsı nı zdı r! Erişte olarak kabak dilimleri ve lezzetli bir Beyaz Sos (burada) ile lazanyanı zı ve sağlı klı beslenme planı nı zı da yapabilirsiniz. Harika lezzetin anahtarı , tarifi ı slak yapmaması için kabakları birkaç dakika kavurmaktı r.

4 kabak, boyuna dilimlenmiş ¼ inç erişte 1 su bardağı

Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu (burada) 1 su bardağı

Beyaz Sos (burada)

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Kabak erişte lerini bir fı rı n tepsisine ve önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun. 10 dakika kavurduktan sonra ocaktan alı n.
3. Küçük bir lazanya tavası nda, tabanı bir kat kabak şeritleriyle kaplayı n. Üzerine ¼ fincan Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu ekleyin. İlk katmandan çapraz olarak yerleştirilmiş başka bir kabak şeritleri katmanı ekleyin. Başka bir ¼ fincan Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu ile doldurun. İkinci kattan üçüncü bir kat kabak ve bir başka ¼ fincan Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu yerleştirin. Kalan kabak ve ¼ fincan Güneşte Kurutulmuş Domates Sosu ile tekrarlayı n.
4. Bitmiş lazanyayı Beyaz Sos ile doldurun. Alüminyum folyo ile kaplayı n, tavayı önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 dakika veya sı cak ve kabarcı klı olana kadar pişirin.
5. Fı rı ndan çı karı n ve dilimlemeden ve servis yapmadan önce 5 dakika soğutun.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 25 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ TAMAMLANMIŞ TARİF): KALORİ: 184 / TOPLAM YAĞ: 3,6G / KARBONHİDRAT: 16,1G / FİBER: 4,6G / PROTEİN: 5.4G

Machine Translated by Google

BİBER DOLMASI

Bu hı zlı ve kolay tarif aynı zamanda çok şı k görünüyor. Canlı biberler, sebzelerin ve kinoanı n renkleriyle birleşerek restorana yakı şı r bir görünüm sağlı yor. Lif oranı yüksektir, protein oranı yüksektir ve lezzetlidir. Kalanlar da ertesi gün işe götürmek için harika bir öğle yemeği.

Pişirme spreyi 1 çay

kaşı ğı hindistancevizi yağı

½ su bardağı doğranmı ş sebze, kabak, havuç veya brokoli 1 su bardağı

pişmiş kinoa 1 çay kaşı ğı sarı msak tozu 1 çay kaşı ğı soğan tozu 1 çay

kaşı ğı deniz tuzu 2 dolmalı k biber, herhangi bir renk, ayı klanmı ş ve

çekirdekleri çı karı lmı ş; üstler kaldı rı ldı ve rezerve edildi

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir fı rı n tepsisini pişirme spreyi ile kaplayı n.
3. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencereye hindistancevizi yağı nı ve doğranmı ş sebzeleri ekleyin. 5 dakika veya yumuşayana kadar soteleyin.
4. Kinoa, sarı msak tozu, soğan tozu ve tuzu ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n.
5. Her dolmalı k biberi hazı rlanan tavaya dik olarak yerleştirin. Her bir biberi kinoa-sebze karı şı mı nı n yarı sı ile doldurun. Her biberi ayrı lmı ş üst kı smı yla doldurun.
6. Alüminyum folyo ile kaplayı n, önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun ve 15 dakika veya biberler yumuşayana kadar pişirin.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 20 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 BİBER DOLMASI): KALORİ: 213 / TOPLAM YAĞ: 5.1G / KARBONHİDRAT: 34,8G / ELYAF: 5.5G / PROTEİN: 7.2G

Machine Translated by Google

KÖRİYE PATLICAN

Bu inanı lmaz derecede kolay yemek aynı zamanda sağlı klı ve lezzetlidir. Yapması çok basit olduğu için közlenmiş patlı canı elinizin altı nda bulundurmak iyi bir fikirdir ve hı zlı bir yemek yapmak için her zaman elinizde bir malzeme olacaktı r.

1 közlenmiş patlı can, soğutulmuş, içindekiler kabuğundan çı karı lmı ş ve ayrı lmı ş
1 limonun suyu

1 tatlı kaşı ğı deniz

tuzu 1 tatlı kaşı ğı susam

yağı 1 tatlı kaşı ğı köri tozu

Su, gerektiği kadar

Servis için pişmiş kinoa (isteğe bağlı)

1. Bir mutfak robotunda patlı can, limon suyu, tuz, susam yağı ve köri tozunu birleştirin. Pürüzsüz olana kadar karı ştı r.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş küçük bir tencereye patlı can karı şı mı nı aktarı n ve yaklaşı k 5 dakika ı sı tı n. Gerekirse inceltmek için biraz su ekleyin.
3. Olduğu gibi veya kinoa üzerinde (kullanı lı yorsa) servis yapı n.

Patlı canı kı zartmak için dilimleyin, biraz deniz tuzu ekleyin ve 300°F'lik fı rı nda yaklaşı k 30 dakika veya yumuşayana kadar pişirin. Veya burada söylendiği gibi bütün olarak kı zartabilirsiniz, ancak boyutuna bağlı olarak, keskin bir bı çakla kolayca delinene kadar biraz daha uzun süre pişmesi gerekecektir. Kullanı ma hazı r olana kadar soğutun.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ TAM TARİF): KALORİ: 81 / TOPLAM YAĞ: 2,8G / KARBONHİDRAT: 14,1G / FİBER: 8,4G / PROTEİN: 2,4G

Machine Translated by Google

ŞAMPİYONA BİBER

Oyunu izlemek için büyük bir kase acı biberden daha iyi olan çok az şey vardı r. Bu versiyon, tüm doyurucu, tanı dı k lezzetleri alı r ve bunları sağlı klı bir yemekte birleştirir. Filizlenmiş fasulye kullanmak alkaliniteyi düşürmeye yardı mcı olur. Çift parti yapı n ve kalanları dondurun - varsa! Şeker, et veya süt içermeyen doğranmı ş domates ve makarna sosu kullandı ğı nı zdan emin olun.

Tarif İpucu Taze kişniş ve kuru kişniş çok farklı tatlara sahiptir. Elinizde taze yoksa, tariften tamamen çı karı n.

Pişirme spreyi 1
küçük soğan, doğranmı ş 1
su bardağı doğranmı ş
kı rmı zı dolmalı k biber 2 diş
sarı msak, ince doğranmı ş 2 su bardağı filizlenmiş fasulye
(buraya bakı n), siyah, böbrek veya barbunya 1 (14,5 ons) küp
doğranmı ş domates 2 yemek kaşı ğı Ev Yapı mı Barbekü Sosu
(burada)) 1 (8 ons) kavanoz organik makarna sosu ¼ fincan organik
salsa, hafif, orta veya sı cak ¼ fincan organik taze kişniş Dash biber
tozu Dash öğütülmüş kimyon

1. Orta boy bir tencereye pişirme spreyi sı kı n. Orta ateşte ayarlayı n. Soğanları ekleyin ve 5 dakika ya da yumuşak ve hafif karamelize olana kadar soteleyin.
2. Dolmalı k biber, sarı msak, filizlenmiş fasulye, domates, Ev Yapı mı Barbekü Sosu, makarna sosu, salsa, kişniş, biber tozu ve kimyonu ekleyin. Birleştirmek için karı ştı rı n. 20 dakika kaynatı n.
3. Hemen servis yapı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 25 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 101 / TOPLAM YAĞ: 2,7G / KARBONHİDRAT: 18,5G / FİBER: 5,3G / PROTEİN: 3,9G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

KIZARTMA SEBZELERİ

Bu olabildiğince kolay. Başarı nı n sı rrı , tam anlamı yla her şeyin yerli yerinde olması dı r. Bu nedenle, tüm sebzeleri doğrayı n ve pişirmeye başlamadan önce kendinizi organize etmek için tüm malzemeleri ölçün. Ayrı ca sebzelerin kalabalı k olmaması için yeterince büyük bir tava kullanı n; aksi takdirde ı slanı rlar.

2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı

1 kı rmı zı dolmalı k biber, çekirdekleri çı karı lmı ş, çekirdekleri

çı karı lmı ş ve jülyen doğranmı ş 1 sarı dolmalı k biber, özlü, çekirdekleri

çı karı lmı ş ve jülyen doğranmı ş ½ su bardağı ince dilimlenmiş

kı rmı zı soğan 1 su bardağı dilimlenmiş sarı kabak 1 su bardağı küçük

brokoli çiçeği 2 su bardağı dilimlenmiş Çin lahanası 1 su bardağı taze

maş fasulyesi filizi ½ su bardağı bezelye 1 diş kı yı lmı ş sarı msak ¼ çay

kaşı ğı deniz tuzu ½ su bardağı Asya Narenciye Sosu (burada) 2 yemek

kaşı ğı susam yağı

1. Orta-yüksek ı sı ya ayarlanmı ş bir wok veya büyük tavada hindistancevizi yağı nı ekleyin ve 1 ila 2 dakika ı sı tı n.
2. Sürekli karı ştı rarak kı rmı zı dolmalı k biber, sarı dolmalı k biber ve soğanı ekleyin.
3. Sarı kabak, brokoli, Çin lahanası , fasulye filizi ve kar bezelyesini ekleyin. 2 dakika karı ştı rarak kavurun. Sarı msak ve tuzu katı p karı ştı rı n.
4. Pansumanı ekleyin ve birleştirmek için karı ştı rı n.
5. Ateşten alı n ve susam yağı nı karı ştı rı n.
6. Hemen servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 5 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 354 / TOPLAM YAĞ: 12,8G / KARBONHİDRAT: 24,1G / FİBER: 8,4G / PROTEİN: 8,4G

Machine Translated by Google

SEBZE SEZYESİ

Bu ayrı ayrı pişirilmiş çömlekler sizi şaşı rtacak. Tavuk çömlekten beklediğinizle aynı doyurucu tada sahipler, ancak içlerinde asit üreten süt veya hayvansal ürünlerin hiçbiri yok. Bireysel ramekinleriniz yoksa, normal bir güveç kabı kullanı n, ancak biraz daha pişirin. Kabuk açı k altı n kahverengi olduğunda ve hafifçe çatlamaya başladı ğı nda bittiğini anlayabilirsiniz.

Pişirme spreyi 1

büyük tatlı patates, soyulmuş ve ½-inç parçalar halinde doğranmı ş 1

büyük havuç, soyulmuş ve ince doğranmı ş 1 kereviz sapı , ince

doğranmı ş 1 orta boy soğan, ince doğranmı ş 1 büyük shiitake mantarı

veya 4 ila 5 beyaz mantar, doğranmı ş ¾ fincan doğranmı ş brokoli çiçeği

(isteğe bağlı) ⅓ su bardağı dondurulmuş bezelye 4 ila 6 diş sarı msak, ince

doğranmı ş 2 su bardağı sebze suyu 1 ila 2 çay kaşı ğı deniz tuzu 1 çay

kaşı ğı kuru kekik 1 defne yaprağı

Bir tutam kı rmı zı biber gevreği

1 Çok Amaçlı Pasta Kabuğu (burada)

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Orta boy bir tavaya pişirme spreyi püskürtün. Tavayı orta ateşe koyun ve tatlı patates, havuç, kereviz, soğan, mantar, brokoli, bezelye ve sarı msağı ekleyin.
   Sebzeleri 5 dakika veya hafifçe yumuşayana kadar soteleyin.
3. Et suyu, tuz, kekik, defne yaprağı ve kı rmı zı pul biberi ekleyin. Karı şı mı yaklaşı k 5 dakika veya kalı nlaşana ve kabarcı klı hale gelene kadar pişirin. Ateşten alı n ve hafifçe soğutun.
4. Sebze karı şı mı nı dört ayrı ramekin arası nda eşit olarak bölün.
5. Pasta hamurunu ¼ inç kalı nlı ğı nda yuvarlayı n. Hamuru, ramekinlerden biraz daha büyük daireler halinde kesin.
6. Her ramekini bir hamur diski ile doldurun. Kapatmak için kenarları aşağı bastı rı n. Keskin bir bı çakla, pişirme sı rası nda buharı n çı kması için üstte bir delik açı n.
7. Doldurduğunuz kurabiyeleri fı rı n tepsisine dizin ve önceden ı sı tı lmı ş fı rı na verin. 15 dakika pişirin. Fı rı ndan çı karı n ve hafifçe soğutun.

Machine Translated by Google

8. Sıcak servis yapın.

4 kişiliktir. Hazırlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 25 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 BİREYSEL POTPİ): KALORİ: 195 / TOPLAM YAĞ: 4.1G / KARBONHİDRAT: 247.1G / ELYAF: 4.5G / PROTEİN: 7.1G

Machine Translated by Google

TARİH GECE SARIMSAK FIRIN

Bu tarifin adı Tarih Gecesi Sarı msaklı Fı rı nda çünkü ikinizin de yemesi gerekiyor!
Aksi takdirde, sadece bir kişi bu kadar sarı msak yerse, diğeri sizi öpülmez olarak görebilir. Sarı msak, kolesterolü düşürmek ve kanser riskini azaltmak dahil olmak üzere birçok sağlı k yararı na sahiptir. Ama çoğunlukla, sadece lezzetli.

1 pound brokoli, ı sı rı k büyüklüğünde parçalar
halinde kesilmiş 4 havuç, soyulmuş ve dilimlenmiş 3
sarı msak başı , soyulmuş ve doğranmı ş veya 3 yemek kaşı ğı kı yı lmı ş 2 çay
kaşı ğı limon kabuğu rendesi 1 çay kaşı ğı deniz tuzu ¼ çay kaşı ğı hardal tozu 1 su
bardağı sebze suyu 2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı

1. Fı rı nı önceden 400 ° F'ye ı sı tı n.
2. Orta boy bir kapta brokoli, havuç, sarı msak, limon kabuğu rendesi, tuz, hardal tozu, et suyu ve hindistancevizi yağı nı karı ştı rı n.
3. Karı şı mı bir fı rı n tepsisine eşit şekilde yayı n. Alüminyum folyo ile kaplayı n ve önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun. Bir kez karı ştı rarak 30 dakika pişirin.
4. Hemen servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 30 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 270 / TOPLAM YAĞ: 15.2G / KARBONHİDRAT: 28.1G / FİBER: 5.1G / PROTEİN: 11.6G

Machine Translated by Google

KATMANLI RATATUİL

Klasik ratatouille, zengin patlı can ve tuzlu otlar içeren Fransı z güveç tarzı bir yemektir.
Bu sürüm, Fransı z klasiğini daha az yağ kullanarak modernize ediyor. Ve katmanlı sebzeler çarpı cı bir sunum yapar. Bunu şirket için getir, Julia Child'a kanallı k ettiğini düşünecekler!

Pişirme spreyi ½
soğan, doğranmı ş 2
diş sarı msak, kı yı lmı ş
1 (6 ons) konserve salça 4 yemek
kaşı ğı hindistancevizi yağı , bölünmüş
¾ su bardağı su ½ çay kaşı ğı deniz
tuzu 1 küçük patlı can, ince dilimlenmiş
1 kabak, ince dilimlenmiş 1 sarı kabak,
ince dilimlenmiş 1 kı rmı zı dolmalı k
biber, ince dilimlenmiş 1 sarı dolmalı k
biber, ince dilimlenmiş 2 büyük domates,
ince dilimlenmiş 1 çay kaşı ğı taze kekik
yaprağı

1. Fı rı nı 375 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Küçük bir tavaya pişirme spreyi sı kı n. Tavayı orta ateşe koyun, soğan ve sarı msağı ekleyin ve 5 dakika veya yumuşayana kadar soteleyin. Isı dan çı karı n ve bir kenara koyun.
3. Küçük bir kapta salça, soğan karı şı mı , 1 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ve suyu birleştirin. Tuz ile tatlandı rı n. Bu karı şı mı bir fı rı n kabı nı n tabanı na yayı n.
4. Büyük bir kapta patlı can, kabak, sarı kabak, kı rmı zı dolmalı k biber, sarı dolmalı k biber, domates, domates ve 1 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı nı ekleyin. Tüm sebzeleri eşit şekilde kaplamak için atı n.
5. Pişirme kabı nı n iç kenarı nı takip ederek ve içeriye doğru çalı şarak, domates karı şı mı nı katmanlar halinde ve türlere göre değiştirerek sebzelerle doldurun (örn. 1 dilim patlı can, ardı ndan 1 dilim kabak, 1 dilim kabak, 1 dilim kı rmı zı dolmalı k biber, 1 dilim sarı biber dilimi ve son olarak 1 domates dilimi). Tüm sebzeler kullanı lana kadar spiral katmanları tekrarlayı n.

Machine Translated by Google

6. Kekikle baharatlayı n ve kalan 2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı nı sebzelerin üzerine gezdirerek bitirin. Alüminyum folyo veya parşömen kağı dı ile kaplayı n ve önceden ı sı tı lmı ş fı rı na koyun.
7. Yaklaşı k 30 dakika veya sebzeler yumuşayana ve tamamen kavrulana kadar pişirin.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 35 dakika

---

SERVİS BAŞINA (¼ TAMAMLANMIŞ TARİF): KALORİ: 208 / TOPLAM YAĞ: 14,4G / KARBONHİDRAT: 19.1G / FİBER: 7.9G / PROTEİN: 3.6G

Machine Translated by Google

HER ZAMAN KAVRULDUĞU İÇİN TEŞEKKÜRLER

SEBZELER

Bu yemek, tüm mutfağı nı zı n Şükran Günü gibi kokması nı sağlayacak - Temmuz ayı nda bile!
Kı ş kabağı , havuç ve elma kombinasyonu klasik bir sonbahar kombinasyonudur.
Bu tarifte başarı nı n anahtarı , tüm sebzeleri aynı boyda kesmektir. Taze adaçayı marketin buzdolabı bölümünde bulunabilir ve bayram tadı nda olması için kritik bir malzemedir.

1 balkabagi, soyulmuş ve küp şeklinde 1
fı rı n balkabağı , soyulmuş ve küp şeklinde
2 büyük havuç, soyulmuş ve küp şeklinde 2
yeşil elma, soyulmuş, özlü ve dilimlenmiş 3 taze
adaçayı yaprağı , ince doğranmı ş 1 çay
kaşı ğı deniz tuzu 2 çay kaşı ğı hindistancevizi
yağı

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Büyük bir kapta balkabağı , balkabağı , havuç, elma, adaçayı , tuz ve hindistancevizi yağı nı birleştirin. Yağ ve baharatlarda eşit şekilde kaplamak için atı n. Sebzeleri tek bir tabaka halinde bir kı zartma tavası na aktarı n.
3. Ara sı ra karı ştı rarak 60 dakika kı zartı n. Servis.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 60 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 KUPASI): KALORİ: 176 / TOPLAM YAĞ: 12.4G / KARBONHİDRAT: 44,3G / ELYAF: 6,3G / PROTEİN: 4,1G

Machine Translated by Google

BS BRÜKSEL LAHANESİ YOK

Bu Tay esintili yemek gerçek bir anlaşma. Sağlı klı Brüksel lahanası çabucak kavrulur ve hindistancevizi-zencefil sosuyla fı rlatı lı r. Bu sosu çok sevebilir ve her şeyin üzerine sürmeye başlayabilirsiniz. Sevmediğini düşündüğün sebzeler bile!

sosu için

½ fincan hafif şekersiz hindistan cevizi sütü 1 çay

kaşı ğı taze sı kı lmı ş limon suyu 1½ çay

kaşı ğı öğütülmüş zencefil ½ çay kaşı ğı

biber-sarı msak sosu 1 paket stevia

Brüksel lahanası için ¾ pound

Brüksel lahanası , uçları çı karı lmı ş, kesilmiş ve yarı ya bölünmüş 1 yemek

kaşı ğı hindistancevizi yağı ½ çay kaşı ğı deniz tuzu

Sosu yapmak için: Orta

ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencerede hindistancevizi sütü, limon suyu, öğütülmüş zencefil, biber-sarı msak sosu ve steviayı birleştirin. Malzemeleri bir kaynamaya getirin. 5 dakika pişirin. Isı dan çı karı n ve bir kenara koyun.

Brüksel lahanası nı yapmak için:

Broyleri önceden ı sı tı n. 1.

2. Orta boy bir kaseye Brüksel lahanası , hindistancevizi yağı ve deniz tuzunu ekleyin. Birleştirmek için atı n.

3. Orta dökme demir tavaya veya fı rı na dayanı klı tavaya aktarı n. Orta ateşte 5 dakika soteleyin.

4. Tavayı broylerin altı na yerleştirin ve 3 dakika ya da yapraklar hafifçe kı zarana kadar pişirin.

5. Brüksel lahanaları nı orta boy bir kaba aktarı n. Sosu ekleyin ve kaplamak için atı n. Hemen servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (6 ons BRÜKSEL LAHANESİ, ¼ BARDAK SOSLU): KALORİ: 169 / TOPLAM YAĞ: 8,7G / KARBONHİDRAT: 19,4G / FİBER: 6,5G / PROTEİN: 7,9G

Machine Translated by Google

IZGARA SEBZE İSTİFESİ

Bu muhteşem sandviçlerin ne kadar kolay olduğuna inanamayacaksı nı z. Portobello mantarları , kremalı humusu tutmak için bir taban oluşturur. Sebzelerin geri kalanı kavrulmuş, karamelize edilmiş bir mükemmellik için ı zgarada pişirilir ve üstüne katmanlanı r. Gökkuşağı nı yerken, sonunda bu senin altı n potun.

2 portobello mantarı , saplı ve solungaçları çı karı lmı ş ½ patlı can,
¼ inç kalı nlı ğı nda dilimlenmiş 1 sarı dolmalı k biber, çekirdekleri
çı karı lmı ş ve uzunlaması na dilimlenmiş 1 kı rmı zı dolmalı k biber,
çekirdekleri çı karı lmı ş ve uzunlaması na dilimlenmiş 1 kı rmı zı
soğan, soyulmuş ve dilimlenmiş ½ fincan Sağlı klı Humus (burada),
bölünmüş 1 çay kaşı ğı deniz tuzu, bölünmüş

1. Izgarayı veya ı zgarayı önceden ı sı tı n.
2. Orta boy kömürler veya gaz alevi üzerinde (veya kullanı yorsanı z bir piliç altı nda), mantar kapakları nı , patlı canı , sarı dolmalı k biberi, kı rmı zı dolmalı k biberi ve soğanı 20 dakika boyunca ara sı ra çevirerek ı zgara yapı n.
3. Bir mantar kapağı nı ¼ fincan humus ile doldurun. Patlı canı n yarı sı nı , sarı biberin yarı sı nı , kı rmı zı biberin yarı sı nı ve soğan dilimlerinin yarı sı nı koyun. Üzerine ½ çay kaşı ğı tuz serpin. Kenara koyun.
4. İkinci mantar kapağı ve kalan malzemelerle tekrarlayı n. Sı cak servis yapı n.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 20 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 ¼ BARDAK HUMUSLU SEBZE YAĞI): KALORİ: 179 / TOPLAM YAĞ: 3,1G / KARBONHİDRAT: 15,7G / ELYAF: 3,6G / PROTEİN: 3,9G

Machine Translated by Google

BBB Çorbası

Bu çorba, sizi doyuracak üç doyurucu malzeme içerir: yapraklı bir Asya sebzesi olan Çin lahanası ; brokolinin bir akrabası olan brokoli; ve kahverengi pirinç. Besin ve lezzetin ideal bir birleşimidir ve dakikalar içinde bir araya gelir.

3 su bardağı sebze suyu 1

su bardağı doğranmı ş Çin

lahanası 1 demet kabaca doğranmı ş brokoli

½ su bardağı pişmiş kahverengi pirinç

Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencereye et suyu, Çin lahanası , brokolini ve kahverengi pirinci koyun. Bir kaynamaya getirin ve 10 dakika veya sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Servis.

2 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (2 BARDAK): KALORİ: 172 / TOPLAM YAĞ: 3.5G / KARBONHİDRAT: 38,5G / FİBER: 2,7G / PROTEİN: 11,7G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

DELIGHTFUL DESSERTS

Machine Translated by Google

ÇOK AMAÇLI TURTA Kabuğu

HİNDİSTAN CEVİZLİ DONDURMA SUNDAE

SICAK ŞEFTALİ ŞEFTALİ

Şükran pudingi

MUZ AYIRMAYIN

SEVGİLİLER GÜNÜ TARİHLERİ

KAVUN ÇILGINLIĞI

YAZ MEYVELERİ

YAZ ÖĞLEDEN SONRA BUZ POPLARI

PİŞİRMESİZ İNCİR NEWTON

Çı tı r PİRİNÇ İKLİMLERİ

hurma-baharat pudingi

Machine Translated by Google

ÇOK AMAÇLI TURTA Kabuğu

Bu pasta kabuğu, tatlı veya tuzlu turtalar için iyi olan temel bir reçetedir. Tuzlu bir pasta yapıyorsanız, tarifi olduğu gibi bırakın. Tatlı bir turta yapıyorsanız, ½ fincan hindistan cevizi şekeri ekleyin. Pişirme gerektiren bir tarif yaparken pasta kabuğunu önceden pişirmek iyi bir fikirdir, aksi takdirde ıslanır.

Tarif İpucu Hamuru açmadan önce soğutabilirsiniz, böylece daha kolay çalışabilirsiniz.

1 su bardağı badem unu

1 yemek kaşığı hindistancevizi yağı

⅛ çay kaşığı deniz tuzu

1. Parşömen kağıdıyla 8 inçlik bir turta tepsisini hizalayın.
2. Bir mutfak robotunda badem unu, hindistancevizi yağı ve tuzu birleştirin. Bir top oluşana kadar karıştırın.
3. Hamur topunu parşömen kaplı pasta tabağının ortasına yerleştirin. İkinci bir parşömen kağıdı ile üst.
4. Hamuru elinizle tepsinin altına ve kenarlarına eşit şekilde bastırın. Parşömen kağıdının üst parçasını çıkarın, ancak kabuğun altında bırakın.
5. Gerekirse önceden pişirin.

Kabuğunuzu önceden pişirmek için, pasta kalıbını zı kabukla kapladıktan sonra, tavayı yaklaşık 1 inç su (su banyosu) ile dolu bir fırın tepsisine yerleştirin. Bu, tavayı ısıyla doğrudan temastan ve badem ununun yanmasını önleyecektir. Su dolu fırın tepsisini önceden ısıtılmış 350°F fırına dikkatlice aktarın ve 10 dakika pişirin.

8 kişiliktir. Hazırlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (⅛ TURTA Kabuğu): KALORİ: 84 / TOPLAM YAĞ: 7,6G / KARBONHİDRAT: 2,5G / ELYAF: 1,4G / PROTEİN: 2,5G

Machine Translated by Google

HİNDİSTAN CEVİZLİ DONDURMA SUNDAE

Bu, favori tariflerinizden biri olacak. Hindistan cevizi sütü, daha sonra en sevdiğiniz soslarla doldurulan bir dondurma oluşturur. Bunu bir gecede dondurmak için zamanı nı z yoksa, biraz konserve, tam yağlı hindistan cevizi sütünü buz kalı pları nda dondurun. Ardı ndan, onları blenderinize bı rakı n ve kı sa sürede dondurma yiyeceksiniz.

Tarif İpucu Bu tarif çok fazla şeker gerektirir. Tatlı nı zı n daha az tatlı olması nı tercih ederseniz miktarı nı ayarlayabilirsiniz. Ve bir gecede dondurmak yerine bunu dondurma makinenizde yapabilir ve makinenizin talimatları na göre işlem yapabilirsiniz.

2 (13 ons) kutu tam yağlı şekersiz hindistan cevizi sütü 1 su bardağı hindistan cevizi şekeri ⅛ çay kaşı ğı deniz tuzu 1 vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş

Seçtiğiniz malzemeler (muz, rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi, kı yı lmı ş badem, çilek)

1. Bir karı ştı rı cı da hindistancevizi sütü, hindistancevizi şekeri, tuz ve vanilya çekirdeği tohumları nı karı ştı rı n. Karı şı mı dondurucuda güvenli bir kaba aktarı n. Gece boyunca dondurun.
2. Küçük bir kaseye iki top dondurma koyun. En sevdiğiniz alkali dostu malzemelerle süsleyin. Servis.

Not Hindistan cevizi dondurması katı halde donmaz, ancak kaşı kla alı nabilir.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Donma süresi: gece boyunca (veya bir dondurma makinesi kullanı n)

_____

SERVİS BAŞINA (1 BARDAK DONDURMA): KALORİ: 306 / TOPLAM YAĞ: 22,7G / KARBONHİDRAT: 30,8G / ELYAF: 2,6G / PROTEİN: 2,2G

Machine Translated by Google

SICAK ŞEFTALİ ŞEFTALİ

Bu ayakkabı cı teknik olarak bir gevrek. Ama üzerine Hindistan Cevizli Dondurma (burada) eklendiğinde ağzı nı z ayakkabı cı ya da gevrek diyemeyecek kadar dolu olacaktı r. Çok duygusal oldukları için burada konserve şeftali kullanmayı n. Taze, dondurulmuş veya çözülmüş şeftali kullanı n.

Tarif İpucu Şeftalileri hı zlı bir şekilde soymak için her birini yaklaşı k 30 saniye kaynar suya (maşa kullanarak) batı rı n. Cilt hemen soyulmalı dı r.

Pişirme spreyi 2

pound şeftali, soyulmuş ve kabaca doğranmı ş 1 paket stevia

1 vanilya fasulyesi, uzunlamasına bölünmüş ve çekirdekleri

kazı nmı ş ¼ çay kaşı ğı tarçı n 1½ su bardağı çiğ badem ½ su

bardağı rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi 1 yemek kaşı ğı

hindistancevizi yağı , eritilmiş ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. 9 inçlik bir pişirme kabı na pişirme spreyi püskürtün.
3. Orta ateşte büyük bir tencerede şeftali, stevia, vanilya fasulyesi ve tarçı nı birleştirin. Karı şı m kaynama noktası na gelene kadar iyice karı ştı rı n. Isı dan çı karı n.
4. Bir mutfak robotunda badem, hindistancevizi, hindistancevizi yağı ve tuzu birleştirin. Yapı şkan, ufalanan bir karı şı m oluşana kadar nabı z atı n.
5. Şeftalileri hazı rlanan pişirme kabı na aktarı n. Badem-hindistan cevizi karı şı mı ile doldurun.
6. Önceden ı sı tı lmı ş fı rı nda 15 dakika veya üstü hafif altı n rengi olana kadar pişirin. Servis ı lı k.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 BARDAK): KALORİ: 240 / TOPLAM YAĞ: 16.8G / KARBONHİDRAT: 20,8G / ELYAF: 5,8G / PROTEİN: 6.6G

Machine Translated by Google

Şükran pudingi

Bu tarif temelde diğer meyvelerin eklendiği kabuksuz bir balkabağı turtası dı r. Gerçek bir turta istiyorsanı z, bu tarifle Çok Amaçlı Pasta Kabuğu (burada) kullanı n . Açı kçası , bu besleyici puding tek başı na harika.

Tarif İpucu Küçük "pişirme balkabağı " (Cadı lar Bayramı oyma türü değil) pişirerek kendi balkabağı pürenizi çok kolay yapabilirsiniz. İlk önce tohumları çı karmak iyi bir fikirdir. Bunları Parti Karı şı mı için kı zartabilirsiniz (burada)!

1 (15 ons) şekersiz balkabağı püresi ½ su bardağı şekersiz
hindistan cevizi sütü 1 çay kaşı ğı tarçı n ½ çay kaşı ğı
hindistan cevizi ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu ½ su bardağı
kuru üzüm ½ su bardağı elma, soyulmuş, özlü ve doğranmı ş

Hindistan Cevizi Krem Şanti (burada), servis için (isteğe bağlı)

1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. Bir mutfak robotunda balkabağı , hindistancevizi sütü, tarçı n, hindistan cevizi ve tuzu havalandı rı lana kadar karı ştı rı n.
3. Kuru üzüm ve elmaları ekleyin. Sadece birleştirmek için darbe. Karı şı mı 9 inçlik bir fı rı n tepsisine dökün.
4. Önceden ı sı tı lmı ş fı rı nda 60 dakika veya üst kı smı hafifçe çatlayana kadar pişirin.
5. Bir parça Hindistan Cevizi Krem Şanti (kullanı lı yorsa) ile sı cak servis yapı n.

8 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 60 dakika

---

SERVİS BAŞINA (¾ BARDAK): KALORİ: 69 / TOPLAM YAĞ: 0.6G / KARBONHİDRAT: 16,1G / ELYAF: 2,2G / PROTEİN: 1.4G

Machine Translated by Google

MUZ AYIRMAYIN

Bu yemek kitabı nda muzlu dilimleme tarifi olduğuna inanabiliyor musunuz? Ve bu tarif o kadar sağlı klı ki diyetinizden kaymanı za neden olmayacak. "Git" listesinde oldukları sürece, seçtiğiniz herhangi bir sosla doldurmaktan çekinmeyin .

Tarif İpucu Diğer süsleme fikirleri arası nda meyve konserveleri, badem yağı ve taze çilek bulunur.

1 büyük muz, soyulmuş ve boyuna ikiye bölünmüş 2 top
Hindistan Cevizli Dondurma (burada) 2 yemek kaşı ğı
kavrulmuş, rendelenmiş, şekersiz hindistancevizi 1 yemek kaşı ğı
kı zarmı ş, kı yı lmı ş badem ¼ fincan Hindistan Cevizi Krem
Şanti (burada) 1 koyu kiraz, sapı

1. Tek servislik bir tabağa muzu yerleştirin. Yarı m muzları n arası na dondurmayı ekleyin.
2. Üzerine hindistan cevizi, badem ve krem şanti koyun.
3. Üstüne vişne ile taçlandı rı n ve servis yapı n.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 393 / TOPLAM YAĞ: 21,6G / KARBONHİDRAT: 47,6G / ELYAF: 6,6G / PROTEİN: 6.6G

Machine Translated by Google

SEVGİLİLER GÜNÜ TARİHLERİ

Birçok insanı n bu diyetten vazgeçmesi en zor şeylerden biri çikolatadı r. Bu tarif, doğal olarak tatlı olan hurmaları kullanı r, suçluluk duymadan şekerinizin acele etmesini sağlarsı nı z. Tarifin bir tanesine hizmet ettiğini unutmayı n - bu, Sevgililer Günü'ndeki yalnı z kalpler içindir. Tarih yemek için gerçek bir randevunuz varsa, ikiye katlayabilirsiniz.

Tarif İpucu Çekirdeksiz hurma bulamazsanı z, kendi çukurunu çı karmak çok kolaydı r. Tarihi uzunlaması na dilimlemek için keskin bir bı çak kullanı n. Çukuru çı karı n ve tarifle devam edin.

4 çekirdeksiz Medjool
hurması 4 badem yarı sı ,
bölünmüş ¼ fincan rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi

1. Keskin bir bı çakla, hurmaları tamamen kesmeden uzunlaması na dilimleyin, böylece yarı lar hala birleşir.
2. Tarihleri açı n ve düz bir yüzeye koyun. Her tarihi düzleştirmek için bir oklava kullanı n. Düzleştirilmiş bir hurmanı n bir tarafı na yarı m badem koyun. Bademleri hurma yarı ları nı n arası na kapatmak için diğer tarafı katlayı n. Kalan tarihler ve bademlerle tekrarlayı n.
3. Her tarihi hindistan cevizine bastı rı n.
4. Yiyin ve tadı nı çı karı n!

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (4 TARİH): KALORİ: 178 / TOPLAM YAĞ: 8G / KARBONHİDRAT: 27.5G / FİBER: 4.3G / PROTEİN: 2G

Machine Translated by Google

KAVUN ÇILGINLIĞI

Karpuz, dünyadaki en alkali gı dalardan biridir. Bu tarif, kolay ve zarif bir tatlı oluşturmak için karpuzu diğer lezzetli kavunlarla birleştirir. Gösteriş yapmak istemiyorsanı z, "kavun kasesini" atlayı n ve bunu normal bir servis kasesinde servis edin. Ya da karpuz kasenizle yaratı cı lı ğı nı zı konuşturun ve onu bir sepet gibi doğrayı n!

Tarif İpucu Yaz mevsimi, farklı meyvelerle denemeler yapmak için harika bir zamandı r. Eğlenin ve bu yemeğe biraz egzotik kavun ekleyin.

½ uzunlamasına kesilmiş karpuz, eti toplar halinde oyulmuş, kabukları ayrı lmı ş 1 su bardağı tatlı özsu kavun parçaları 1 su bardağı lokma büyüklüğünde kavun parçaları

Büyük bir kapta karpuz topları nı , bal özünü ve kavunu birleştirin. Meyveyi karpuz kabuğuna aktarı n ve servis yapı n.

Karpuz topları nı bir çı rpı da yapmak için bir kavun balya makinesi kullanı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 31 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 7,4G / ELYAF: 0,7G / PROTEİN: 0,8G

Machine Translated by Google

YAZ MEYVELERİ

Bu yemek Warm Peach Cobbler'a (burada) çok benzer. Bu tarifin aksine, bu yemek, hasattan taze olan meyveleri kullanmanı zı sağlar. Çiftçi pazarı na hı zlı bir gezi, mevsimin en taze tazeliğinde ne olduğunu gösterecektir. Sadece "Git" listesindeki yiyeceklere bağlı kaldı ğı nı zdan emin olun .

Tarif İpucu Daha da çökmüş bir tatlı için Don't Slip Banana Split (burada) veya Coconut Ice Cream Sundae'yi (burada) bu meyveyle doldurun.

Pişirme spreyi 2 su
bardağı çilek ve erik gibi doğranmı ş yaz meyveleri 1 paket stevia 1
vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş 1½ su
bardağı çiğ badem ½ su bardağı rendelenmiş şekersiz hindistan cevizi 1
yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı , eritilmiş ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu

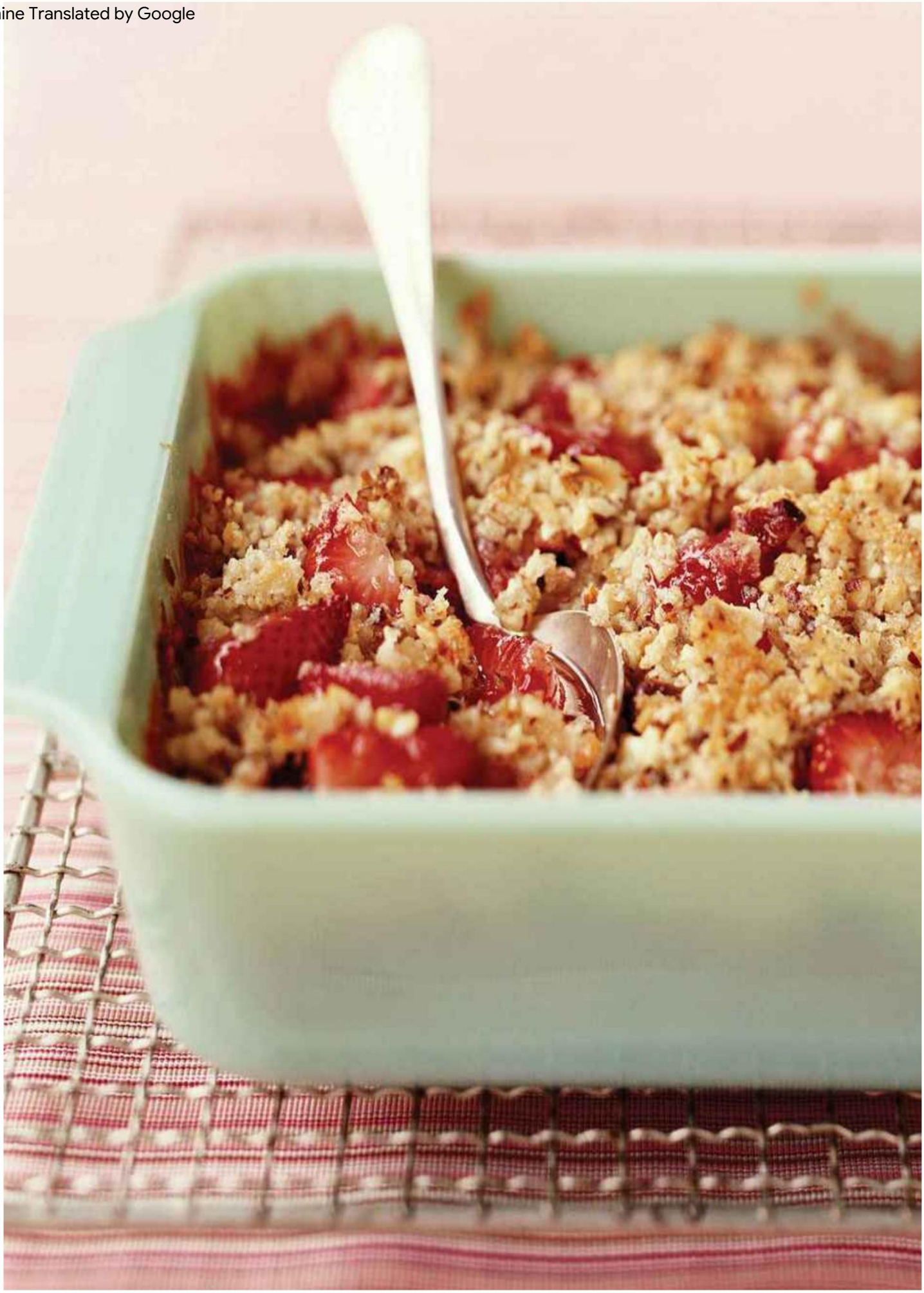
1. Fı rı nı 350 ° F'ye önceden ı sı tı n.
2. 9 inçlik bir pişirme kabı na pişirme spreyi püskürtün.
3. Orta ateşte büyük bir tencerede doğranmı ş meyveleri, stevia ve vanilya fasulyesi tohumları nı birleştirin. Karı şı m kaynama noktası na gelene kadar karı ştı rı n. Isı dan çı karı n.
4. Bir mutfak robotunda badem, hindistancevizi, hindistancevizi yağı ve tuzu birleştirin. Yapı şkan, ufalanan bir karı şı m oluşana kadar nabı z atı n.
5. Meyveleri hazı rlanan pişirme kabı na aktarı n. Badem-hindistan cevizi karı şı mı ile doldurun.
6. Önceden ı sı tı lmı ş fı rı nda 15 dakika veya üstü hafif altı n rengi olana kadar pişirin.
7. Sı cak servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika. Pişirme süresi: 15 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 240 / TOPLAM YAĞ: 16.8G / KARBONHİDRAT: 20,8G / ELYAF: 5,8G / PROTEİN: 6.6G

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

YAZ ÖĞLEDEN SONRA BUZ POPLARI

Bu dondurmaları yapmak, dondurma kamyonunu kovalamaktan daha kolay. Ve onlar da süt ve şekersizdir. İstediğiniz taze meyveleri kullanın. Bu harika muamele hem yetişkinleri hem de çocukları memnun edecek.

Tarif İpucu Buz patlatma kalıpları nız yoksa, biraz alın! O zamana kadar, bunları buz küpü tepsilerinde yapar ve plastik sargıyla kaplarsınız. Dondurmadan önce ortasına kürdan batırın.

1 (13 ons) şekersiz hindistan cevizi sütü 1 paket stevia 1
vanilya fasulyesi, uzunlamasına bölünmüş ve çekirdekleri
ayıklanmış 1½ fincan doğranmış taze meyve

1. Küçük bir kapta hindistan cevizi sütü, stevia ve vanilya fasulyesi tohumları nı karıştırın.
2. Doğranmış meyveleri buz kalıplarına eşit şekilde paylaştırın. Kısmen doldurulacaklar.
3. Hindistan cevizi sütü karışımını meyvenin üzerine dökün, sütün oturması için her kalıbı hafifçe sallayın.
4. Buz pop kolları nı kalıplara yerleştirin. Tamamen donana kadar dondurun, yaklaşık 2 saat.

6 kişiliktir. Hazırlama süresi: 5 dakika. Donma süresi: 2 saat

_____

SERVİS BAŞINA (1 BUZ POP): KALORİ: 163 / TOPLAM YAĞ: 14,1G / KARBONHİDRAT: 7,1G / FİBER: 4,2G / PROTEİN: 2,5G

Machine Translated by Google

PİŞİRMESİZ İNCİR NEWTON

Bu çerezler, paketlenmiş muadillerine benzemiyor. Ama o kadar güzeller ki, bir hediye kutusuna kolayca dahil edilebilirler. Onlar da besleyici. Sadece tüm partiyi bir kerede yememeye dikkat edin!

Tarif İpucu Daha zarif bir sunum için, her bir kurabiye topunu düzleştirin ve her birinin ortası na yarı m badem bastı rı n.

3 su bardağı kuru incir, saplı 1

su bardağı çiğ badem 1 vanilya

fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş ½ çay

kaşı ğı deniz tuzu

1. Bir mutfak robotunda incir, badem, vanilya çekirdeği ve tuzu birleştirin. Bir hamur oluşana kadar nabı z atı n.
2. Hamurdan kaşı k kaşı k alı p elinizle yuvarlayı n.
3. Hava geçirmez bir kapta bir haftaya kadar soğutun.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (1 ÇEREZ): KALORİ: 170 / TOPLAM YAĞ: 4,4G / KARBONHİDRAT: 32,3G / FİBER: 5.1G / PROTEİN: 3.6G

Machine Translated by Google

Çı tı r PİRİNÇ İKLİMLERİ

Bu pirinç ikramları , pirinç nedeniyle kesinlikle yüzde 20 listenizde. Ancak orijinaliyle karşı laştı rı ldı ğı nda, bunlar hala lezzetli ve sağlı klı . Tekrar çocuk gibi hissetmek istediğinizde bunları arada bir yapı n ya da gerçek çocukları nı zla paylaşı n!

Tarif İpucu Bu ikramlar hatmi içermez çünkü hatmi bir hayvansal yan ürün olan jelatin içerir. Esmer pirinç şurubunu yerel sağlı k gı daları nı zda bulabilirsiniz.
mağaza.

Pişirme spreyi ⅔ su

bardağı kahverengi pirinç şurubu

¼ su bardağı hindistancevizi yağı

1 vanilya fasulyesi, uzunlaması na bölünmüş ve çekirdekleri kazı nmı ş ¼ çay

kaşı ğı deniz tuzu 4 su bardağı kahverengi pirinç gevrek tahı l

1. Pişirme spreyi ile 9 inçlik bir fı rı n tepsisine püskürtün.
2. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencerede, kahverengi pirinç şurubu ve hindistancevizi yağı nı birleştirin. Kaynatı n ve 1 dakika kaynatı n. Vanilya fasulyesi tohumları nı ve tuzu karı ştı rı n.
3. Büyük bir kapta pirinç gevreğini ekleyin. Şurup karı şı mı nı mı sı r gevreği üzerine dökün. Tahta kaşı kla iyice karı şması için karı ştı rı n.
4. Pirinç karı şı mı nı hazı rlanan tavaya aktarı n. Ellerinize pişirme spreyi sı kı n ve tavada eşit olarak dağı tmak için pirinç karı şı mı na hafifçe bastı rı n.
5. 45 dakika soğutun.
6. Yemeye hazı r olduğunuzda oda sı caklı ğı na getirin, 12 bara kesin ve servis yapı n.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 1 dakika. Soğutma süresi: 45 dakika

---

SERVİS BAŞINA (1 BAR): KALORİ: 104 / TOPLAM YAĞ: 4,6G / KARBONHİDRAT: 15,8G / ELYAF: 4,6G / PROTEİN: 0,3G

Machine Translated by Google

hurma-baharat pudingi

Bu pudingi yapmak 1, 2, 3 kadar kolay. Tadı bayramlar gibi ama incir pudinginden gelen ekstra yağ ve kaloriler olmadan. Blenderinizin boyutuna bağlı olarak, bunu iki partide yapmanı z gerekebilir. Buzdolabı nda birkaç gün kalacak.

Tarif İpucu Bütün hindistan cevizine aşina değilseniz, cam kavanozlarda gelir ve fı ndı k gibi görünür ve herhangi bir bakkalı n baharat bölümünde yaygı n olarak bulunur.

1¾ su bardağı badem sütü
1½ çay kaşı ğı elma sirkesi 1¼ su bardağı
çekirdeksiz Medjool hurmaları , dörde bölünmüş ½
su bardağı hindistancevizi yağı 1½ çay kaşı ğı
tarçı n 1½ çay kaşı ğı zencefil ¼ çay kaşı ğı taze
rendelenmiş bütün hindistan cevizi 1 vanilya fasulyesi,
boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş çay
kaşı ğı deniz tuzu

1. Orta boy bir kapta badem sütü ve elma sirkesini birleştirin. Süt kesilene kadar 10 dakika bekletin.

2. Bir karı ştı rı cı da hurma, hindistancevizi yağı , tarçı n, zencefil, hindistan cevizi, vanilya fasulyesi tohumu ve deniz tuzu ekleyin. Süt karı şı mı ile üst. Pürüzsüz olana kadar işlem yapı n.
3. Pudingi hava geçirmez bir kaba dökün ve soğutun veya hemen servis yapı n.

Kı vrı lmı ş süt için endişelenme. Kötü gitmedi. Bu, pudingi kalı nlaştı rmaya yarar.

1 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA: KALORİ: 304 / TOPLAM YAĞ: 19.8G / KARBONHİDRAT: 32,8G / ELYAF: 3,8G / PROTEİN: 3,3G

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

11

KITCHEN STAPLES

CONDIMENTS, SAUCES, AND DRESSINGS

Machine Translated by Google

EV YAPIMI KETÇAP

TAZE SOS

HAWAİİ SALSA

harika sos

FİLİZLENMİŞ FASULYE

HİNDİSTAN CEVİZLİ ŞANTİYE

ELMA YAĞI

GÜNEŞ KURUSU DOMATES SOS

ENCHİLADA SOS

BEYAZ SOS

EV YAPIMI BARBEKÜ SOS

Kişniş Salata Sosu

ASYA NARENCİYE GİYİM

AVOKADO SALATASI

RANCH GİYSİ

Machine Translated by Google

EV YAPIMI KETÇAP

Neden kendi ketçapı nı zı yapmak istediğinizi merak ediyor olabilirsiniz. Sonuçta, satı n almak yeterince kolay. Bunun nedeni, mağazadan satı n alı nan veya restoran ketçapı nı n genellikle gezegendeki en asit üreten bileşenlerden biri olan yüksek fruktozlu mı sı r şurubu içermesidir. Bu tarif, tüm pislik olmadan diğer türler kadar iyidir.

Tarif İpucu Bunu dondurursanı z, çözüleceği için tüm malzemeleri istenen kı vama getirmek için buzunu çözdükten sonra bir blenderden geçirmek isteyebilirsiniz.

1 kutu şekersiz domates salçası ½ fincan
kahverengi pirinç şurubu ½ fincan elma sirkesi 1
paket stevia ¼ çay kaşı ğı soğan tozu ⅛ çay
kaşı ğı sarı msak tozu

1. Orta ateşte ayarlanmı ş bir tencerede domates salçası , kahverengi pirinç şurubu, elma sirkesi, stevia, soğan tozu ve sarı msak tozunu birleştirin. Pürüzsüz olana kadar çı rpı n.
2. Karı şı mı kaynatı n. Isı yı azaltı n ve sı k sı k karı ştı rarak 25 dakika pişirin.
3. Soğutup soğuk servis yapı n.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 25 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (1 yemek kaşı ğı): KALORİ: 51 / TOPLAM YAĞ: 0.1G / KARBONHİDRAT: 13.4G / ELYAF: 0.7G / PROTEİN: 1G

Machine Translated by Google

TAZE SOS

Bu, yaz sonu domateslerini kullanmanı n harika bir yolu. Tarif pişmediğinden bulabildiğiniz en tatlı soğanı kullanı n. Ayrı ca kimyon tohumu da önemlidir - öğütmek yerine bunu kullanmayı deneyin. Bu salsa ertesi gün daha da iyi!

Tarif İpucu Çekirdekli, doğranmı ş jalapeno veya chipotle biberi ekleyerek baharatlarla oynayı n.
Yanlı şlı kla burnunuza veya gözlerinize baharat bulaşmamak için eldiven giymeyi unutmayı n.

4 tam olgunlaşmı ş domates,
doğranmı ş ½ tatlı soğan (Maui veya Vidalia),
doğranmı ş 1 yemek kaşı ğı kı zarmı ş kimyon
tohumu ¼ su bardağı doğranmı ş taze kişniş ¼
su bardağı elma sirkesi ½ çay kaşı ğı deniz tuzu

Hava geçirmez büyük bir kapta domates, soğan, kimyon tohumu, kişniş, elma sirkesi ve tuzu karı ştı rı n. Servis yapmadan önce tatları n karı şması için 15 dakika bekletin ve soğutun.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 20 dakika

SERVİS BAŞINA (¼ BARDAK): KALORİ: 25 / TOPLAM YAĞ: 0,4G / KARBONHİDRAT: 4,6G / ELYAF: 1,2G / PROTEİN: 1,5G

Machine Translated by Google

HAWAİİ SALSA

Bu, bir temanı n varyasyonu olan başka bir tarif. Bunda temel Salsa Fresca ile başlı yoruz (burada) ve ona ananas ve mango ekliyoruz. Bu, ona kitaptaki hindistancevizi tariflerinin herhangi biriyle harika giden bir ada aroması verir. Tiroid Destek Planı nı takip ediyorsanı z domateslere izin verilmediğini hatı rlatmak isteriz, bu yüzden bunu diğer tariflerle eşleştirirken bunu göz önünde bulundurun.

Tarif İpucu Bu tarifte konserve, taze veya donmuş ananas kullanabilirsiniz. Elinizde olan tek şey donmuş ananassa, kullanmadan önce çözdürdüğünüzden emin olun.

4 tam olgunlaşmı ş domates, doğranmı ş
½ tatlı soğan (Maui veya Vidalia), doğranmı ş ½ su
bardağı doğranmı ş taze mango ½ su bardağı
doğranmı ş ananas ¼ su bardağı elma sirkesi ½
çay kaşı ğı deniz tuzu

Hava geçirmez büyük bir kapta domates, soğan, mango, ananas, elma sirkesi ve tuzu karı ştı rı n. Servis yapmadan önce tatları n karı şması için 15 dakika bekletin ve soğutun.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 20 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (¼ BARDAK): KALORİ: 48 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 5,3G / ELYAF: 1,4G / PROTEİN: 0,9G

Machine Translated by Google

harika sos

Herkes iyi bir sos sever, ancak çoğu süt, buğday ve hayvansal et suyu ile yapı lı r. Bu sürümde bunları n hiçbiri ve tadı yok! Şirkete sunmadan önce bu tarifle biraz çalı şı n. "Normal" sos bile biraz pratik gerektirir.

Tarif İpucu Unu yakarsanı z, atı n ve baştan başlayı n. Kurtarmak yok.
Yaşa ve öğren!

1 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ,
eritilmiş 2 yemek kaşı ğı hindistan cevizi
unu ½ su bardağı sebze suyu 2 yemek
kaşı ğı badem sütü ½ çay kaşı ğı deniz
tuzu

1. Orta ateşte ayarlanmı ş bir tencerede hindistancevizi yağı nı hafifçe ı sı tı n. Çok ı sı nması na izin vermeyin yoksa un anı nda yanacaktı r.
2. Hindistan cevizi ununu ekleyin ve kalı n bir macun yapmak için çı rpı n.
3. Yavaş yavaş sebze suyunda çı rpı n. Bir kaynamaya getirin ve 4 dakika veya kalı nlaşana kadar kaynatı n.
4. Isı yı düşük seviyeye düşürün. Badem sütü ve tuzu ekleyin. İstenilen kı vama gelene kadar pişirmeye devam edin.
5. Sı cak servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (¼ BARDAK): KALORİ: 35 / TOPLAM YAĞ: 2,5G / KARBONHİDRAT: 2,8G / ELYAF: 0,8G / PROTEİN: 1,8G

Machine Translated by Google

FİLİZLENMİŞ FASULYE

Fasulyeleri filizlendirmek, asidik etkilerini azaltmanı n bir yoludur ve bunu yapmak kolaydı r. Bunları muhtemelen ilkokulda yaptı n. Yeterince yapı n ki birkaç gün içinde yenebilsinler.

Tarif İpucu Tüm bu zahmete girmek istemiyorsanı z, çoğu sağlı klı gı da mağazası nda filizlenmiş fasulye satı n alabilirsiniz. Ama, hey, en az bir kez kendin dene!

1 su bardağı kuru fasulye ½ çay

kaşı ğı deniz tuzu

1. Fasulyeleri gece boyunca üzerini örtecek kadar su ve deniz tuzu ile yı kayı p ı slatı n.
2. Sabah, fasulyeleri süzün ve bir kasenin üzerine yerleştirilmiş bir kevgir içinde veya lavaboda durulayı n. Fasulyeleri örtün.
3. Fasulye filizlenmeye başlayana kadar fasulyeleri günde birkaç kez durulayı n ve boşaltı n. Bu, fasulyenin türüne bağlı olarak 3 ila 4 gün sürmelidir.
4. Bir veya iki gün buzdolabı nda saklayı n.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: Fasulyenin cinsine bağlı olarak 3 ila 4 gün

---

SERVİS BAŞINA (¼ TAM TARİF): KALORİ: 10 / KARBONHİDRAT: 2G / ELYAF: 0.9G / PROTEİN: 0.5G

Machine Translated by Google

HİNDİSTAN CEVİZLİ ŞANTİYE

Bu kitabı aldı ğı nı z için sizi mutlu eden tarif bu olacak. Cidden - sütten yapı lmayan krem şanti mi? Burada başarı nı n anahtarı , hindistancevizi sütünü bir gece boyunca ters çevirerek soğutmaktı r, böylece açtı ğı nı zda krema kutunun üstünde olur. Hindistan cevizi kreması nı n sadece katı laşmı ş kı smı nı kullanı n, suyu değil.

Tarif İpucu Hindistan cevizi sütünün çı rpı lması , krem şantiden daha uzun sürer. Sabı rlı ol!
Ayrı ca daha tatlı yapmak istiyorsanı z stevia yerine hindistan cevizi şekeri kullanı n.

1 (13 ons) tam yağlı şekersiz hindistan cevizi sütü, soğutulmuş 1 paket
stevia 1 vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri kazı nmı ş

1. Hindistan cevizi sütü kutusunu açı n. Hindistan cevizi sütü yağı nı n kalı n tabakası nı çı karmak için bir kaşı k kullanı n. Büyük bir kaseye koyun. Bir çı rpma teli veya el mikseri kullanarak, normal krem şanti gibi, kabarı k olana kadar çı rpı n.
2. Stevia ve vanilya fasulyesi tohumları nı ekleyin ve bir dakika kadar çı rpı n.
3. Hemen kullanı n veya bir iki gün buzdolabı nda ağzı kapalı olarak saklayı n.

8 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 15 dakika

SERVİS BAŞINA (¼ BARDAK): KALORİ: 197 / TOPLAM YAĞ: 21,2G / KARBONHİDRAT: 2,8G / ELYAF: 0,1G / PROTEİN: 2G

Machine Translated by Google

ELMA YAĞI

Bu, bu yemek kitabı ndaki keklerden herhangi birine harika bir şekilde yayı lmı ştı r. Yapması biraz zaman alı r ama tüm eviniz sonbahar gibi kokar. Ve lif ve besinlerle doludur.

Tarif İpucu Bu tarif için elma suyu yerine elma suyu kullanabilirsiniz, ancak şeker ilavesiz olanları seçin. Ayrı ca, bu tarifte tarçı n veya baharat kullanı yorsanı z kullanmayı n.

4 kilo elma, soyulmuş, özlü ve doğranmı ş 2 su bardağı taze elma suyu 1 yemek kaşı ğı taze sı kı lmı ş limon suyu 2 paket stevia 1 çay kaşı ğı tarçı n 1 vanilya fasulyesi, boyuna bölünmüş ve çekirdekleri ayı klanmı ş

Öğütülmüş karanfil

1. Büyük bir tencerede elmaları , elma suyunu ve limon suyunu birleştirin. Bir kaynamaya getirin ve yumuşayana kadar 1 saat pişirin. Ateşten alı n ve hafifçe soğutun.
2. Daldı rma blenderi (veya gruplar halinde normal blenderiniz) kullanarak elmaları pürüzsüz olana kadar püre haline getirin.
3. Elmalara stevia, tarçı n, vanilya çekirdeği ve karanfil ekleyin. Tencereyi tekrar ateşe koyun ve sı k sı k karı ştı rarak 2 saat daha pişirin.
4. Elma yağı nı soğutun. Hava geçirmez bir kaba aktarı n ve soğutun.

24 kişilik. Hazı rlama süresi: 10 dakika. Pişirme süresi: 3 saat

---

SERVİS BAŞINA (2 yemek kaşı ğı): KALORİ: 49 / TOPLAM YAĞ: 0,2G / KARBONHİDRAT: 12,9G / ELYAF: 1,9G / PROTEİN: 0,2G

Machine Translated by Google ..

GÜNEŞ KURUSU DOMATES SOS

Bu pişmemiş sos bir salataya konabilir veya ı sı tı larak bu kitaptaki İtalyan tariflerinin herhangi biri ile kullanı labilir. Yağda paketlenmemiş güneşte kurutulmuş domatesleri kullandı ğı nı zdan emin olun. Yağ bir ton kalori ekler ve "Git" listesinde değildir. Güneşte kurutulmuş domatesler sert ise, kullanmadan önce biraz suda bekletin.

Tarif İpucu Domates salçası burada yoğun domates aroması nı n anahtarı dı r. bı rakma dı şarı .

1 su bardağı kiraz domates, ikiye bölünmüş

½ su bardağı sı kı ca paketlenmiş güneşte kurutulmuş domates 3 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı ⅓ su bardağı taze fesleğen 1 yemek kaşı ğı domates salçası

1 çay kaşı ğı deniz tuzu 1 çay kaşı ğı sarı msak tozu

1. Bir mutfak robotunda çeri domatesleri, güneşte kurutulmuş domatesleri, hindistancevizi yağı , fesleğen, salça, tuz ve sarı msak tozunu birleştirin.
2. İstenilen kı vama ulaşı lana kadar birleştirmek için darbe.

4 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 10 dakika

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 132 / TOPLAM YAĞ: 12,2G / KARBONHİDRAT: 6,1G / ELYAF: 1,5G / PROTEİN: 1.4G

Machine Translated by Google

ENCHİLADA SOS

Bu sos o kadar lezzetli ki her şeyi içine daldı rmak isteyeceksiniz. Bunu bir kez tattı ktan sonra, bir daha asla konserve satı n almayacaksı nı z. Biraz dondurun, böylece elinizde olsun.

Tarif İpucu Bir köstebek sosunu andı ran bir lezzet derinliği eklemek için pişirmeden önce bir yemek kaşı ğı Hollanda usulü işlenmiş kakao tozu ekleyin.

2 yemek kaşı ğı hindistancevizi yağı 2 yemek kaşı ğı hindistan cevizi unu 2 yemek kaşı ğı pul biber 2 su bardağı su 1 (8 ons) konserve salçası 1 çay kaşı ğı sarı msak tozu ½ çay kaşı ğı kimyon ½ çay kaşı ğı soğan tozu ½ çay kaşı ğı deniz tuzu ¼ çay kaşı ğı kı rmı zı pul biber

1. Orta ateşte ayarlanmı ş orta boy bir tencerede hindistancevizi yağı , hindistancevizi unu ve biber tozunu ı sı tı n. Unun tadı çiğ kalması n diye 1 dakika pişirin.
2. Su, salça, sarı msak tozu, kimyon, soğan tozu, tuz ve kı rmı zı pul biberi damak zevkinize göre ekleyin. Karı şı mı kaynatı n ve ara sı ra karı ştı rarak 25 dakika pişirin.
3. Sı cak servis yapı n.

8 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 26 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 68 / TOPLAM YAĞ: 3,6G / KARBONHİDRAT: 8,3G / FİBER: 1,6G / PROTEİN: 1,8G

Machine Translated by Google

BEYAZ SOS

Bu, hemen hemen her şeyin üstesinden gelebilecek başka bir temel sos. Sebzelerde ve kaselerin üstünde harika. Sosta olduğu gibi, biraz pratik yapı n, böylece doğru şekilde elde edebilirsiniz.
Ardı ndan, bu sağlı klı sos ile arkadaşları nı zı şaşı rtı n.

Tarif İpucu Sos tabanı na hakim olduktan sonra, onu değiştirmek için her çeşit baharatı ekleyebilirsiniz. Fesleğen veya taze biberiye eklemeyi deneyin veya mantar çorbası yapmak için kullanı n. Seçenekler neredeyse sonsuzdur.

1 yemek kaşı ğı hindistancevizi
yağı 3 yemek kaşı ğı hindistan
cevizi unu 2¼ su bardağı badem
sütü 1 çay kaşı ğı deniz tuzu 1 çay
kaşı ğı sarı msak tozu 1 çay
kaşı ğı soğan tozu

1. Orta ateşte ayarlanmı ş bir tencerede hindistancevizi yağı nı hafifçe ı sı tı n. Çok ı sı nması na izin vermeyin yoksa un anı nda yanacaktı r.
2. Hindistan cevizi ununu ekleyin ve kalı n bir macun yapmak için çı rpı n.
3. Badem sütünü ekleyin ve kaynatı n. 2 dakika kaynatı n, ardı ndan ı sı yı azaltı n.
4. Tuz, sarı msak tozu ve soğan tozunu ekleyin. Kalı nlaşana kadar kaynatı n.
5. Sı cak servis yapı n.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 10 dakika

---

SERVİS BAŞINA (½ BARDAK): KALORİ: 83 / TOPLAM YAĞ: 4,1G / KARBONHİDRAT: 8,1G / ELYAF: 0,5G / PROTEİN: 3,5G

Machine Translated by Google

EV YAPIMI BARBEKÜ SOS

İyi bir barbekü olmadan yaz mevsimi nedir? Bu sos, ı zgara sebzelerde harika bir tada sahiptir, ancak şişelenmiş sosları n sahip olduğu asit üreten şekeri içermez. Meyve veya baharat ekleyerek bu tarifle oynamaktan çekinmeyin. Buzdolabı nda yaklaşı k bir hafta kalacak.

Tarif İpucu Bu, özellikle şeftali veya mango ile yapı ldı ğı nda iyidir. Tatlı , meyveli bir tat için pişirirken sadece ¼ fincan ekleyin.

2 su bardağı

su 1 doğranmı ş

soğan 1 (8 ons) konserve domates

sosu ¼ su bardağı elma sirkesi 2

çay kaşı ğı kı rmı zı biber 2

çay kaşı ğı pul biber 1 paket stevia

1. Orta boy bir tencerede su, soğan, domates sosu, elma sirkesi, kı rmı zı biber, biber tozu ve steviayı birleştirin. Malzemeleri tam kaynama noktası na getirin.
2. Isı yı azaltı n ve 20 dakika pişirin.
3. Hemen servis yapı n veya hava geçirmez bir kapta soğutun ve soğutun.

6 kişiliktir. Hazı rlama süresi: 5 dakika. Pişirme süresi: 25 dakika

---

SERVİS BAŞINA (2 yemek kaşı ğı): KALORİ: 36 / TOPLAM YAĞ: 0.8G / KARBONHİDRAT: 7G / ELYAF: 2.3G / PROTEİN: 1.3G

Machine Translated by Google

Kışniş Salata Sosu

Bu bölümdeki salata sosu tariflerinin her biri, bir temanı n kolay bir varyasyonudur—farklı baharatlarla bir ölçü elma sirkesi ile iki ölçü hindistancevizi yağı . İyi haber şu ki, kendi salata sosunuzu hazı rlamaya çabucak alı şacaksı nı z ve mağazadan pahalı , tuzlu, asit üretenleri alma ihtiyacı hissetmeyeceksiniz. Eğlenin ve bu tariflerle oynayı n.

Tarif İpucu Bu tarifte kuru kişniş veya kişniş kullanmayı n. Uzaktan aynı tadı vermiyor. Bulabileceğiniz en taze kişnişi seçin ve iyice durulayı n. Dilerseniz sapları nı kesin.

½ su bardağı
hindistan cevizi yağı ¼ su
bardağı elma sirkesi ½ su bardağı
doğranmı ş taze kişniş 1 çay kaşı ğı taze
sı kı lmı ş limon suyu ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu
½ paket stevia

Bir karı ştı rı cı da hindistancevizi yağı , elma sirkesi, kişniş, limon suyu, tuz ve stevia ekleyin.
Kişniş tamamen karı şana ve yağ ile sirke emülsiyon haline gelene kadar karı ştı rı n.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 5 dakika

_____

SERVİS BAŞINA (2 yemek kaşı ğı): KALORİ: 80 / TOPLAM YAĞ: 9,1G / KARBONHİDRAT: 0,1G / ELYAF: 0,4G / PROTEİN: 0,3G

Machine Translated by Google

ASYA NARENCİYE GİYİM

Bu sos, bu yemek kitabı ndaki herhangi bir Asya yemeği ile kullanı labilir. Ayrı ca bir kase kinoa ve buharda pişirilmiş sebzeler üzerinde harikadı r. Bu tarifte taze yerine öğütülmüş zencefil ve sarı msak tozu kullanmak istiyorsunuz. Aksi takdirde tadı çok keskindir.

Tarif İpucu Taze zencefil ve sarı msağı n keskin tadı nı tercih ediyorsanı z, kesinlikle taze kullanı n. Bunları blenderdan geçirmeniz yeterli.

½ su bardağı
hindistan cevizi yağı ¼ su
bardağı elma sirkesi 1 yemek kaşı ğı taze
sı kı lmı ş portakal suyu 1 yemek kaşı ğı koyu
susam yağı 3 yemek kaşı ğı doğranmı ş yeşil
soğan 2 çay kaşı ğı kavrulmuş susam ½ çay kaşı ğı
öğütülmüş zencefil ½ çay kaşı ğı sarı msak tozu ¼
çay kaşı ğı deniz tuzu ½ paket stevia

1. Bir karı ştı rı cı da hindistancevizi yağı , elma sirkesi, portakal suyu, susam yağı , yeşil soğan, susam tohumu, zencefil, sarı msak tozu, deniz tuzu ve steviayı birleştirin.
2. Malzemeler iyice karı şana ve yağ ile sirke emülsiyon haline gelene kadar karı ştı rı n.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (2 yemek kaşı ğı): KALORİ: 90 / TOPLAM YAĞ: 1,1G / KARBONHİDRAT: 1.1G / ELYAF: 1.4G / PROTEİN: 0.9G

Machine Translated by Google

AVOKADO SALATASI

Bu, kullanı lması gereken avokadoları nı z varsa yapmak için harika bir tarif. En iyi lezzet için yumuşak tarafta olanları seçin. Bu, bu kitaptaki Meksika tarifleriyle çok iyi gider. Bir ton aroması var, bu yüzden lezzetli bir yumruk atmak için fazla bir şeye ihtiyacı nı z olmayacak.

Tarif İpucu Baharatlı seviyorsanı z, karı ştı rı rken bir jalapeno ekleyin.

½ su bardağı hindistan
cevizi yağı ¼ su bardağı elma
sirkesi 1 avokado, soyulmuş ve
çekirdekleri çı karı lmı ş ¼ su
bardağı doğranmı ş taze kişniş 1 çay kaşı ğı
taze sı kı lmı ş limon suyu 1 çay kaşı ğı
sarı msak tozu 1 çay kaşı ğı kimyon 1 çay
kaşı ğı soğan tozu ¼ çay kaşı ğı deniz tuzu ½
paket stevia

Bir karı ştı rı cı da hindistancevizi yağı , elma sirkesi, avokado, kişniş, limon suyu, sarı msak tozu, kimyon, soğan tozu, deniz tuzu ve steviayı birleştirin. Tüm malzemeler iyice karı şana ve yağ ile sirke emülsiyon haline gelene kadar karı ştı rı n.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 5 dakika

SERVİS BAŞINA (2 yemek kaşı ğı): KALORİ: 101 / TOPLAM YAĞ: 10,8G / KARBONHİDRAT: 1,2G / ELYAF: 0,9G / PROTEİN: 0,2G

Machine Translated by Google

RANCH GİYSİ

Bu tarifin püf noktası , 2 saat suda bekletilip süzülmüş çiğ kajulardı r. Kaju, bu şekilde hazı rlandı ğı nda çok kremsi bir tatma tabanı oluşturur. Kaju bademden daha az alkalize edici olduğundan, bu tarif yüzde 20 listenizde olmalı dı r.
En iyi sonuç için soğuk servis yapı n.

Tarif İpucu Bir chipotle-ranch sosu yapmak istiyorsanı z, karı ştı rı rken veya tadı na bakmak için yarı m chipotle biber ekleyin.

1 su bardağı çiğ kaju, 2 saat ı slatı lmı ş ve süzülmüş ¼ su bardağı taze sı kı lmı ş limon suyu ¼ su bardağı elma sirkesi 2 yemek kaşı ğı doğranmı ş kı rmı zı soğan 1 yemek kaşı ğı ince doğranmı ş taze soğan 1 çay kaşı ğı sarı msak tozu ½ çay kaşı ğı deniz tuzu ½ paket stevia 1 yemek kaşı ğı doğranmı ş taze maydanoz ½ çay kaşı ğı ince doğranmı ş taze dereotu

1. Bir karı ştı rı cı da kaju fı stı ğı , limon suyu, elma sirkesi, kı rmı zı soğan, yeşil soğan, sarı msak tozu, tuz ve steviayı birleştirin. Pürüzsüz ve kremsi olana kadar püre haline getirin.
2. Maydanoz ve dereotu ekleyin. Sadece birleştirmek için hı zlı bir şekilde nabı z atı n.
3. Hava geçirmez bir kapta soğutun. Servis yapmadan önce 1 saat soğutun.

12 kişilik. Hazı rlama süresi: 2 saat 10 dakika. Soğutma süresi: 1 saat

---

SERVİS BAŞINA (2 yemek kaşı ğı): KALORİ: 70 / TOPLAM YAĞ: 5,3G / KARBONHİDRAT: 4,3G / ELYAF: 3,3G / PROTEİN: 1,9G

Machine Translated by Google

EK A

ALKALIN-ASİT GIDA TABLOSU

SON DERECE ALKALİ

Karbonat
Limonlar

mercimek

Misket limonu

Lotus kök

Maden suyu

nektarin

Soğanlar

Trabzon hurması

Ananas

Deniz tuzu

Deniz sebzeleri

Deniz yosunu

Tohumlar, kabak

Tatlı patates

mandalina
taro kökü

Karpuz

ORTA ALKALİ

yonca filizi

elma, tatlı
Avokado

Muz, olgun

Pancar

dolmalı k biber

Brokoli

Lahana

Cayenne

Kavun

Machine Translated by Google

Karnabahar

Kereviz

Kuş üzümü

Tarih

incir, taze

Meyve suları

Sarı msak

Zencefil, taze

Greyfurt

Üzüm, daha az tatlı

Üzüm, ekşi

Üzüm, tatlı , çekirdekli ve çekirdeksiz

Yeşil fasulye, taze

Guavalar

Kivi meyvesi

Marul, yapraklı yeşil

Marul, soluk yeşil

Mango

kavun

portakal

Papayalar

Maydanoz

Çarkı felek

Şeftali, daha az tatlı

Şeftali, tatlı

Armut, taze, tatlı

Armut, daha az tatlı

Patates, deri ile

Kabak, daha az tatlı

balkabağı , tatlı

Kuru üzüm

Ahududu

Squash

Çilekler

Tatlı mı sı r, taze

Turp

sebze suları

Machine Translated by Google

Sirke, elma şarabı

Umeboshi erik

Su teresi

HAFİF ALKALİ

Badem

elma, ekşi

kayı sı

Enginar, Kudüs

Roka

Kuşkonmaz

Avokado yağı

Böğürtlenler

Brüksel lahanası

Havuçlar

Kaju fı stı ğı

Kirazlar

kestane

Kestane, kuru kavrulmuş

frenk soğanı

Kişniş

narenciye

Hindistan cevizi, taze

Hindistancevizi yağı

Kara lahana

Salatalı klar

Böğürtlen

Patlı can

Hindiba

ginseng

Otlar, çoğu

Bal, çiğ

Tatlı ve sulu kavun

Japonika pirinci

Başka

Kabaça

Alabaş

Machine Translated by Google

Loganberry
Mantarlar

Hardal yeşilliği
Yulaf

Yağ, keten

Yağ, zeytin

Bamya

Zeytin

Yaban Havuçları

Turşu, ev yapı mı

Kinoa
Turp

pirinç şurubu

Rutabaga

Tohumlar, çoğu
Susam taneleri

Baharat

filizler

Çay, zencefil

çay, yeşil

çay, içinde

Domates, daha az tatlı

Domates, tatlı

Şalgam
kükürtsüz melas

Sirke, tatlı kahverengi pirinç

Sirke, umeboshi

Bütün filizlenmiş tahı llar

Yabani pirinç

Maya, besleyici

HAFİF ASİDİK

solmayan çiçek

Fasulye, bakla

Fasulye, dize

Fasulye, balmumu

Machine Translated by Google

Börülce

Hint turşusu

köri

Kurutulmuş meyve

Guava

Bal

Kasha

Akçaağaç şurubu

Yağ, kanola

Yağ, üzüm çekirdeği

Yağ, kabak çekirdeği

Yağ, ayçiçeği

Çam fı stı ğı

pirinç, kahverengi

Ravent

Ispanak

Sirke

Kabak

ORTA ASİDİK

Alkol

Muz, yeşil

arpa kabuğu çı karı lmı ş tane

Fasulye, aduki

Fasulye, lima

Fasulye, donanma

Fasulye, pinto

Fasulye, kı rmı zı

Fasulye, beyaz

Yaban mersini

Kepek

karabuğday

Tereyağı

Kazein

Tahı llar, rafine edilmemiş

Pazı

Peynir, yazlı k

Machine Translated by Google

Peynir, soya

Peynirler, eskitilmiş

Tavuk

Nohut

Hindistan cevizi, kuru

Mı sı r

Kraker, rafine edilmemiş pirinç

Krakerler, rafine edilmemiş çavdar

Krakerler, rafine edilmemiş buğday

Kı zı lcı k

Kuru fasulye, adzuki

Kuru fasulye, böbrek

Kuru fasulye, mung

Kuru fasulye, pinto

Yumurta beyazı

Yumurtalar, bütün, katı pişmiş

Un

fruktoz

oyun

Kaz

Yeşil bezelye

Bal, pastörize

El

Ketçap

Domuz yağı

Baklagiller, diğer

Mı sı r

Akçaağaç şurubu, işlenmemiş

Süt ineği

Süt, keçi, çiğ

Süt, keçi, homojenize

Süt, homojenize

Süt, ben

Süt proteini

Melas, kükürtsüz ve organik

Midye

Hardal

koyun eti

Machine Translated by Google

küçük hindistan cevizi

Fı ndı k, çoğu

Yulaf kepeği

Yağ, badem

Yağ, kestane

Yağ, hurma çekirdeği

Yağ, aspir

Yağ, susam

Zeytin, salamura

Makarna, tam tahı l

Pasta, tam tahı l ve bal

Yer fı stı ğı

cevizli

Fı stı k

Erik

nar

Tuzlu ve/veya tereyağlı patlamı ş mı sı r

Patates

kuru erik

Pirinç, basmati

pirinç, beyaz

Çavdar

Tohumlar, kabak

Tohumlar, ayçiçeği

iddia ediyorum

İrmik

kabuklu deniz ürünleri

Kartaneleri

ben söğüt

yazı ldı ğı ndan

Kalamar

Tapyoka

tef

soya peyniri

Domates

Türkiye

Vanilya

Dana eti

Machine Translated by Google

Sirke, balzamik

Buğday

Buğday ekmeği, filizlenmiş organik

SON DERECE ASİDİK

NutraSweet, Spoonful, Sweet 'N Low, Equal veya aspartam

Arpa

Biftek

Bira

Brezilya fı ndı ğı

Ekmek

esmer şeker

Gazlı alkolsüz içecekler, özellikle kola türü

Tahı llar, rafine

Peynir, işlenmiş

Çikolata

Sigara ve tütün

Kakao

Kahve

Buğday kreması , rafine edilmemiş

Beyaz şekerli muhallebi

Balı k

Un, beyaz, buğday

kı zarmı ş yiyecekler

Şekerli meyve suları

Fı ndı klar

Dondurma

Reçeller, jöleler

Kuzu

Likör

Istakoz

Malt

Akçaağaç şurubu, işlenmiş

Melas, kükürtlü

Yağ, pamuk tohumu

makarna, beyaz

Beyaz undan hamur işleri ve kekler

Machine Translated by Google

Salun

Turşu, ticari

Domuz eti

Kümes hayvanları

Puding

Deniz ürünleri

soya fasulyesi

Şeker, beyaz

Sofra tuzu, rafine ve iyotlu

çay, siyah

Geyik eti

Sirke, beyaz, işlenmiş

Ceviz

Beyaz ekmek

Tam buğdaylı gı dalar

Şarap

Maya

Yoğurt, şekerli

Machine Translated by Google

EK B

KİRLİ DÜZİNE VE TEMİZ 15

Sağlı klı beslenmeye kararlı ysanı z, meyve ve sebze yı ğı nları yemeklerinizin büyük bir bölümünü oluşturur. Ortaya çı kacak sorulardan biri de organik satı n alı p almamak. Ticari olarak yetiştirilen ürünlerin çoğu, belirli bir dereceye kadar, sağlı ğı nı z üzerinde zararlı etkileri olabilecek kimyasallar ve böcek ilaçları ile kontamine olur. Bu nedenle, uzun ömür ve sağlı klı yaşam konusunda bir gözünüz varsa, organik gı da mantı klı bir seçimdir.

Ne yazı k ki, organik meyve ve sebzeler pahalı olabilir ve bazı bölgelerde bulunmayabilir. Bu, hangi organik ürünü satı n alacağı nı zı seçmeniz ve seçmeniz gerektiği anlamı na gelir. Çevresel Çalı şma Grubu (EWG) adlı kar amacı gütmeyen bir çevre bekçisi kuruluşu, bu seçimi biraz daha kolaylaştı rı yor. EWG, ABD tarafı ndan sağlanan verilere bakı yor
Tarı m Bakanlı ğı ve ABD Gı da ve İlaç İdaresi, pestisit kalı ntı ları na ilişkin olarak her yı l ticari ürünlerde bulunan pestisit yüklerini özetleyen bir liste derler. Pestisitlere maruz kalmanı zı en aza indirmek için hangi meyve veya sebzeleri organik satı n alacağı nı za ("Kirli Düzine") ve hangi ürünlerin geleneksel olarak yetiştirilmiş ("Temiz 15") satı n almak için yeterince güvenli olduğuna karar vermek için bu listeleri kullanabilirsiniz.
Bu listeler her yı l değişir, bu nedenle alı şveriş sepetinizi doldurmadan önce en yenisine baktı ğı nı zdan emin olun.

ELMALAR

KEREVİZ

ÇERİ DOMATESLER

SALATALIKLAR

ÜZÜM

NEKTARİN (İTHAL)

ŞEFTALİLER

PATATES

SNAP BEZELYE (İTHAL)

ISPANAK

Machine Translated by Google

ÇİLEKLER

TATLI BİBER

Ayrı ca yüksek derecede toksik organofosfat insektisitler ile kontamine ürünler:

yaban mersini (yerli)

ACI BİBER

Ayrı ca, EWG'de en az pestisit kontaminasyonuna sahip ve ticari olarak yetiştirilen mahsullerden satı n alı nabilecek gı daları n ana hatları nı veren bir liste de bulunmaktadı r. Bu, pestisit içermedikleri anlamı na gelmez, bu nedenle bu meyve ve sebzeleri iyice yı kayı n.

KUŞKONMAZ

AVOKADO

LAHANA

KANTALUP (YURTİÇİ)

KARNIBAHAR

PATLICAN

GREYFURT

KİVİ

mangolar

SOĞANLAR

PAPAYALAR

ANANAS

ŞEKER MISIR

TATLI BEZELYE (DONDURULMUŞ)

TATLI PATATESLER

Meyve ve sebzelerden zengin bir diyet yemenin olumlu etkisinin, pestisit maruziyeti riskinden çok daha ağı r bastı ğı nı hatı rlamak önemlidir.

Machine Translated by Google

ÖLÇÜM DÖNÜŞÜMLERİ

Volume Equivalents (Liquid)

U.S. Standard	U.S. Standard (ounces)	Metric (approximate)
2 tablespoons	1 fl. oz.	30 mL
¼ cup	2 fl. oz.	60 mL
½ cup	4 fl. oz.	120 mL
1 cup	8 fl. oz.	240 mL
1½ cups	12 fl. oz.	355 mL
2 cups or 1 pint	16 fl. oz.	475 mL
4 cups or 1 quart	32 fl. oz.	1 L
1 gallon	128 fl. oz.	4 L

Machine Translated by Google

Volume Equivalents (Dry)

U.S. Standard	Metric (approximate)
⅛ teaspoon	0.5 mL
¼ teaspoon	1 mL
½ teaspoon	2 mL
¾ teaspoon	4 mL
1 teaspoon	5 mL
1 tablespoon	15 mL
¼ cup	59 mL
⅓ cup	79 mL
½ cup	118 mL
⅔ cup	156 mL
¾ cup	177 mL
1 cup	235 mL
2 cups or 1 pint	475 mL
3 cups	700 mL
4 cups or 1 quart	1 L
½ gallon	2 L
1 gallon	4 L

Machine Translated by Google

Oven Temperatures

Fahrenheit (F)	Celsius (C) (approximate)
250	120
300	150
325	165
350	180
375	190
400	200
425	220
450	230

Weight Equivalents

U.S. Standard	Metric (approximate)
½ ounce	15 g
1 ounce	30 g
2 ounces	60 g
4 ounces	115 g
8 ounces	225 g
12 ounces	340 g
16 ounces or 1 pound	455 g

Machine Translated by Google

SÖZLÜK

80/20 kuralı : Bir kişinin yiyeceğinin yüzde 80'inin alkalileştirici ve yüzde 20'sinin asitleştirici olabileceğini söyleyen asit-alkali dengesinin bir parçası .

asit: pH'ı 7'den az olan bir madde.

asit-alkali dengesi: Asitleyici gı daları n alkalize edici gı dalara diyet oranı .

asitlendirme: pH seviyeleri ne olursa olsun kül testi yapı ldı ktan sonra asidik olarak test edilen gı dalar.

alkali: pH'ı 7'den büyük olan bir madde.

alkalileştirme: pH seviyeleri ne olursa olsun kül testi yapı ldı ktan sonra alkali olarak test edilen gı dalar.

kül testi: Bir maddenin alkalileştirici veya asitleştirici etkisini belirlemek için yapı lan bir test. Maddenin yakı lması ve ardı ndan kül kalı ntı sı nı n suyla karı ştı rı lması ve sı vı nı n pH'ı nı n ölçülmesiyle gerçekleştirilir.

Hollandaca işlenmiş kakao: Kakao, daha alkali hale getirilecek şekilde işlenir.

gökkuşağı nı yemek: Spektrumun her renginden taze yiyecekler yemek anlamı na gelen bir terim.

bağı şı klı k destekleyici diyet: Vücudun bağı şı klı k sistemini güçlendiren bir diyet. Vitamin ve mineral yönünden zengin bir diyettir.

bağı şı klı k sistemi: Vücudun bakteri, virüs ve diğer istilacı lara karşı savunması . Bağı şı klı k sistemi, bağı şı klı k tepkisi adı verilen bir dizi adı mla, vücut sistemlerini istila eden ve hastalı ğa neden olan organizmalara ve maddelere saldı rı r.

böbrek: Vücutta idrarı işleyen ve boşaltan bir çift organdan biri.

böbrek taşı : Böbreklerde idrarı n vücuttan atı lması nı engelleyebilecek taş benzeri bir oluşum.

böbrek destekleyici diyet: İdrarı n daha alkali olması na ve böbrek taşı oluşturma olası lı ğı nı n azalması na neden olan bir diyet.

itüzümü sebzeleri: belladonna, patlı can, itüzümü, Capsicum cinsi biberler , petunya, patates, tütün ve domates dahil olmak üzere Solanaceae bitki ailesi. Bu gı daları n kimyasal yapı sı vücutta iltihaba neden olma potansiyeline sahiptir. Tiroid destekleyici bir diyette ise bunlardan kaçı nı lmalı dı r.

nötr: pH'ı 7 olan bir madde.

pH: "Potansiyel hidrojen" için bir kı saltma. Bir madde veya çözeltideki hidrojen iyonları nı n konsantrasyon derecesini ifade eder. 0'dan 14'e kadar bir ölçekte belirtilir. Daha yüksek sayı lar, bir maddenin doğada daha alkali olduğu ve daha fazla hidrojen iyonu emme potansiyelinin daha yüksek olduğu anlamı na gelir.

tiroid: Metabolizmayı düzenleyen hormonları salgı layan boyundaki bez.

Tiroid destekleyici diyet: İtüzümü ailesindeki gı dalardan kaçı narak tiroidin işleyişini destekleyen bir diyet.

Machine Translated by Google

REFERANSLAR

Abbas, Abul K., Andrew H. Lichtman ve Shiv Pillai. Temel İmmünoloji: Bağı şı klı k Sisteminin İşlevleri ve Bozuklukları . 4. baskı . Philadelphia: Saunders, 2012.

Amerikan Otoimmün İlişkili Hastalı klar Derneği, Inc. "Otoimmün İstatistikler." Erişim tarihi: 15 Haziran 2014. http://www.aarda.org/autoimmune-information/autoimmune-statistics/.

Koufman, Jamie A. ve Nikki Johnston. "Reflü Hastalı ğı nı n Tedavisinde Yardı mcı Olarak pH 8.8 Alkali İçme Suyunun Potansiyel Faydaları ." Annals of Otology, Rhinology & Laringology 121, no.7 (Temmuz 2012): 431-4. http://evamor.com/static/pdf/koufman_1242.pdf.

Ulusal Diyabet ve Sindirim ve Böbrek Hastalı kları Enstitüsü. "Böbrek Taşı nı Önleme Diyeti." NIH Yayı nı . 6425, no.13 (Şubat 2013). http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/kidneystonediet/Kidney_Stone_Diet_508.pdf.

Schwalfenberg, GK "Alkali Diyet: Alkali pH Diyetinin Sağlı ğa Fayda Sağladı ğı na İlişkin Kanı t Var mı ?" Çevre ve Halk Sağlı ğı Dergisi 2012 (2012): 727630. doi:10.1155/2012/727630.

Machine Translated by Google

KAYNAKLAR

BADEM UNU/UN
www.bobsredmill.com

HİNDİSTAN CEVİZ UNU
www.bobsredmill.com

HİNDİSTAN CEVİZİ
YAĞI http://nutiva.com

HİNDİSTAN CEVİZİ ŞEKERİ
http://madhavasweeteners.com

HİNDİSTAN CEVİZLİ EKMEK VE SARMALAR http://
thepurewraps.com

HOLLANDA İŞLENMİŞ KAKAO TOZU www.drugstore.com

DENİZ SEBZELERİ http://
kelpnoodles.com

SUPERFOODS http://
ultimatesuperfoods.com